



ORTAÖĞRETİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

MEBİ



KONU ÖZETLERİ

PSİKOLOJİ

AYT

Zengin ve Anlaşılır İçerik

Hızlı ve Etkili Öğrenme

Görsel Destekli Anlatım



ORTAÖĞRETİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

MEBİ

KONU ÖZETLERİ

PSİKOLOJİ

AYT

Zengin ve Anlaşılır İçerik

Hızlı ve Etkili Öğrenme

Görsel Destekli Anlatım

MEBİ AYT KONU ÖZETLERİ - PSİKOLOJİ

ISBN 978-975-11-8479-5

Yazar KOMİSYON



Millî Eğitim Bakanlığı
Atatürk Bulvarı No: 98
Bakanlıklar / ANKARA

Tel: 0312 4132680
0312 4132681
0312 4131838

www.meb.gov.tr

Bu yayının tüm yayın hakları Millî Eğitim Bakanlığı'na aittir. Hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz veya kullandırılmaz. Bu kitabın ve kitapta yer alan içeriklerin ticari amaçla kullanılması, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Yasası'na aykırıdır. Aykırı davranışlar hakkında hukuki ve cezai her türlü başvuru hakkı saklıdır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastiğın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden îlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan îlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif ERSOY

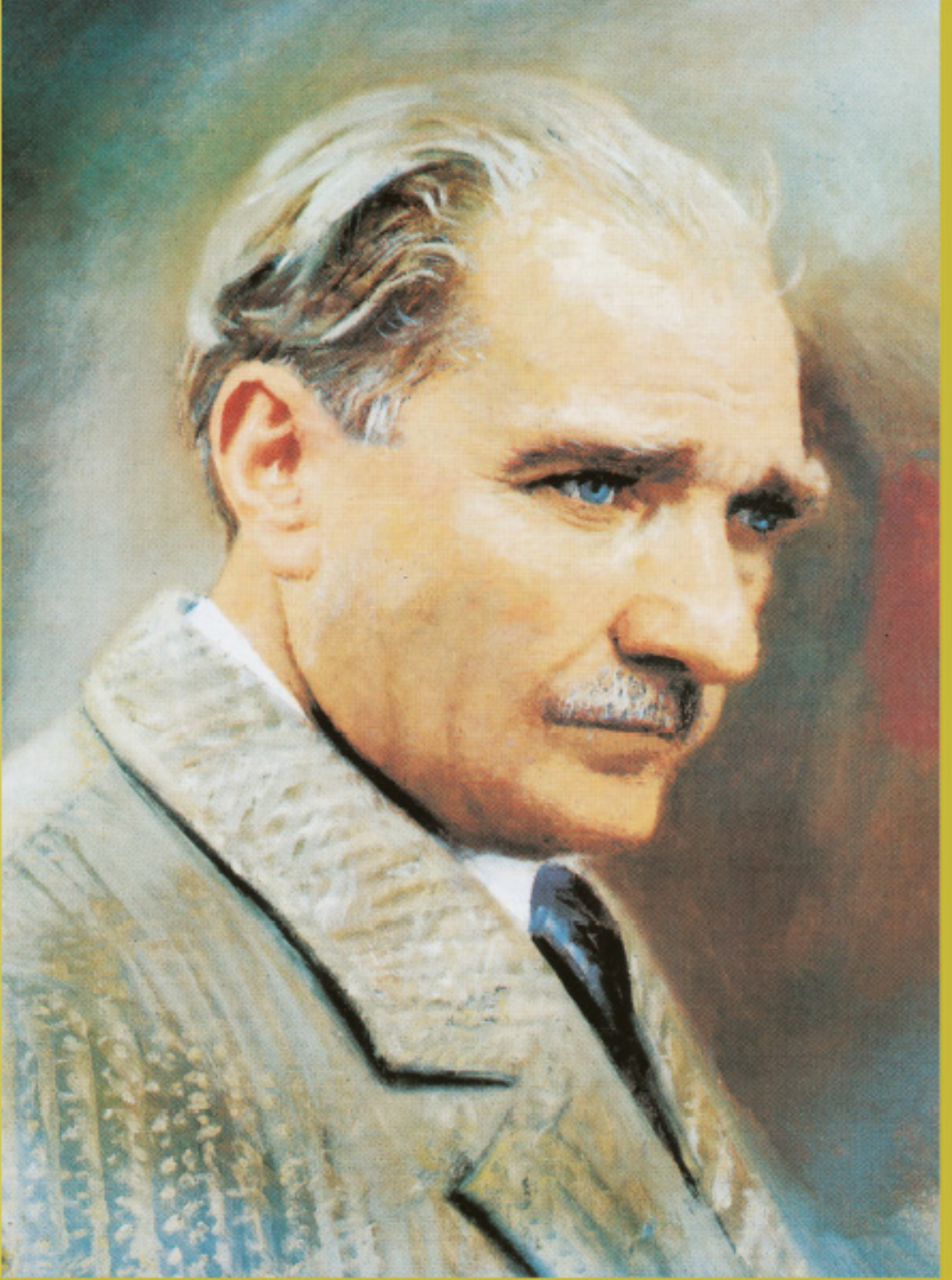
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

Psikoloji Bilimini Tanıyalım

Psikolojinin Konusu - Bir Bilim Dalı Olma Süreci	9
Psikolojide Yaklaşımlar - 1	11
Psikolojide Yaklaşımlar - 2	13
Psikolojinin Bilim Dalı Olarak Ölümleri - Amaçları - Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik Kurallar	15
Psikoloji Araştırmalarında Uygulanan Yöntem ve Teknikler	18
Psikolojinin Alt Dalları - İş Alanları - Diğer Bilim Dallarıyla İlişkisi	21

Psikolojinin Temel Süreçleri

Davranışın Oluşum Süreci - Psikolojik Süreçler ve Biyolojik Süreçlerin İlişkisi - Kalıtım ve Çevrenin Davranışa Etkisi	24
Yaşam Boyu Gelişim - Gelişim Dönemleri ve Temel Özellikleri.....	28
Gelişim Kuramları	31
Ergenlik Dönemi, Ergenlik Döneminin Temel Özellikleri ve Bu Dönemi Etkileyen Faktörler	34
Duyumun Özellikleri ve Temel Duyum Bilgileri	36
Uyarılmanın Davranışlara Etkisi - Alışma ve Duyarlılaşıma.....	38
Algılama - Algı Yanımları	40
Algıyı Etkileyen Faktörler - Duyum ve Algı Arasındaki Farklar	43
Güdülenmeyi Ortaya Çıkaran Faktörler - Güdülenmiş Davranışın Özellikleri - İhtiyaçlar Hiyerarşisi	46
Duygu ve Duygu Türleri - Duyguların Davranışlara Etkisi.....	49
Bilinç - Dikkat - Bilinçlilik Türleri	51
Sosyoloji ve Sosyal Psikoloji - Sosyal Bilış ve Sosyal Etki Türleri - Davranış ve Sosyal Etkiler	54

Öğrenme, Bellek, Düşünme

Öğrenme ve Öğrenme Türleri - Koşullanma Yoluyla Öğrenme	57
Bilişsel Öğrenme.....	60
Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler.....	62
Öğrenme Stratejileri ve Görevleri - Hayat Boyu Öğrenme.....	65
Bellek ve Bellek Türleri	67
Belleğin Temel İşlevleri - Unutmaya Sebep Olan Faktörler - Bellek Geliştirme Teknikleri.....	69
Düşünmenin Yapı Taşları - Dilin Düşünmedeki Rolü - Doğru Karar Vermede İrdelemenin Önemi	71
Zekâ - Kalıtım ve Çevrenin Zekâ Üzerindeki Etkileri - Zekâ Testleri.....	74
Zekâ Türleri - Zekâ ve Yaratıcılık.....	76

Ruh Sağlığının Temelleri

Kişilik ve Kişiliğin Gelişimi - Kişilik Kuramları	79
Bireysel Farklılıklar - Kişiliğin Ölçülmesi	82
Stres ve Stresin Nedenleri - Stresin Günlük Yaşama Etkileri	85
Stresle Başa Çıkma Yolları - Savunma Mekanizmaları	88
Ruh Sağlığının Önemi ve Ölçütleri - Ruh Sağlığını Korumada Denge, Empati ve Hobiler	92
Ruh Sağlığı Açısından Normal ve Normal Dışı Kavramları	94
Normal Dışı Davranışlar - Kişilik Bozuklukları - Şizofreni	96
Psikolojik Destek.....	98



Psikolojinin Konusu

- Psikoloji kelimesi Yunancadan gelmektedir. Yunanca “ψυχολογία” (psikoloji) kelimesinin ilk harfi ψ, psikolojinin sembolü olarak kullanılır.
- Ruh, nefes, zihin anlamına gelen “psyche” ile bilgi anlamına gelen “logos” sözcüklerinden oluşmuştur.
- Psikoloji ilk çağlarda kelime anlamına uygun olarak felsefenin, ruhu konu edinen bir dalı olarak ortaya çıkmıştır.
- Hem psikoloji hem de felsefe özünde insanı açıklamaya ve anlamaya dönük bir çabadır fakat psikolojinin bilgi edinme yolları felsefeden farklıdır.
- Felsefe bir düşünce faaliyetidir ve felsefenin yaptığı açıklamalar subjektiftir.
- Psikoloji ise her pozitif bilim gibi gözlenebilen olayları ele alır, sınıflandırır, bu olaylar arasındaki değişmeyen ilişkileri bulmaya ve tüm bunları objektif bir biçimde ortaya koymaya çalışır.
- Psikoloji bilimi günümüzde, insan ve hayvanların gözlenebilen ya da ölçülebilen davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen pozitif bir bilim olarak tanımlanmaktadır.
- Psikoloji, insanı her yönüyle ele alıp inceleyen bir bilimdir. İnsanın iç dünyası, sosyal yaşamı, fiziksel çevresi ve biyolojik gelişimi psikolojinin konusu içine girer. Algı, zekâ, kişilik, duygu, bellek, öğrenme, güdülenme, stres, tutum ve ön yargılar bu konulardan bazılarıdır. İnsan yaşamı ile iç içe olan bu konular, çağın koşullarına göre değişiklik gösterir. Günümüzde dijital çağa uyum sağlama, medyanın insan davranışlarına etkisi, iş verimini artırma, tüketici davranışları, doğal afetler, şiddet ve terör gibi olayların ruh sağlığına etkisi psikolojinin ilgilendiği konular arasına girmiştir.
- Psikolojinin konusu temelde insan davranışları olsa da hayvan davranışları da psikolojinin konu alanına girer.



DİKKAT

Psikolojinin hayvan davranışları üzerinde çalışmasının sebepleri:

İnsan ve hayvan davranışlarının benzerlik göstermesi,

Hayvanlar üzerinde yapılan deneyler sonucu edinilen bilgilerin insan davranışlarını anlamlandırmak için kullanılmasıdır.

Psikolojinin Bir Bilim Dalı Olma Süreci

- İnsanın kendini ve çevresini anlama çabası oldukça eskiye dayanır. İnsanın kendini bilme arzusunu tarihin en eski yazılı destanı olan “Gılgamış” ta görürüz. Gılgamış’ın büyük bir ad bırakarak ölümsüzlüğe ulaşma çabası psikolojinin amaçlarından biri olan insanın kendini tanıma ve anlama çabası olarak nitelendirilebilir. Eski çağlarda insanlar, yaşadıkları psikolojik süreçleri doğüstü güçlerle açıklamaya çalışmışlardır.
- Antik Çağ’da insanı tanıma ve anlama çabaları felsefeyle yeni bir boyut kazanmıştır. Ruh ve beden arasındaki ilişkinin sorgulandığı bu çağda psikoloji, kendine felsefenin ruhu inceleyen bir alanı olarak yer bulmuştur.
- Orta Çağ’da insan ruhu, doğrudan ilahi ruhun bir parçası olarak görüldüğü için ruhsal hastalıklar reddedilmiş ve hastalık, şeytanın insan ruhunu ele geçirmesi olarak düşünülmüştür.
- Orta Çağ’dan sonra Avrupa’nın, Antik Yunan öğretilerini keşfetmesinde İslam dünyasındaki tercüme hareketleri büyük rol oynamıştır.
- Avrupa’da “Muallim-i Sâni” (ikinci öğretmen) olarak tanınan Farabi’ye göre nasıl ki beden için sağlık ve hastalık söz konusu ise ruh için de aynı şeyler söz konusudur. Ruh, bedenin yaptığı şeylerden etkilenir.
- Batı’da “Avicenna” (Avisenna) olarak bilinen İbn-i Sina fikirleri ile Orta Çağ Batı dünyasını etkilemiş, Orta Çağ tıbbının önde gelen isimlerinden biri olmuştur. İbn-i Sina, ruhsal durumların beden üzerinde etkili olduğunu kabul etmiştir.
- 18. yüzyıl düşünürlerinden John Locke’a (Con Lak) göre insan zihni doğuştan boş bir levha yani “Tabula Rasa” gibidir. Hiçbir bilgiye doğuştan sahip olmayan zihin, tüm bilgiyi yaşantılar sonucunda deneyimleriyle elde eder. John Locke’un bu görüşü psikolojide deneyciliğin önünü açmış ve böylece “Psikoloji sadece gözlenebilen olayları incelemelidir.” fikri oluşmaya başlamıştır.
- Immanuel Kant’a (Immanuel Kant) göre ise zihinde doğuştan getirilen bazı özellikler vardır. Duyu organları ile elde edilen bilgiler, doğuştan getirilen bu özellikler tarafından yeniden düzenlenir. İnsan bilgi edinme sürecinde, akli ve duyu verilerini birlikte kullanmaktadır. Kant’ın bu görüşlerinin etkisiyle 18. yüzyılda “zihin” psikolojinin temel konusunu oluşturmuştur.



- Psikolojinin bir disiplin hâline gelmesi ancak 19. yüzyılda gerçekleşmiştir. Bu yüzyılda tıp, biyoloji, kimya, sosyoloji bilimlerindeki gelişmeler insan davranışlarının bilimsel olarak incelenmesine ortam hazırlamıştır. Ernest Heinrich Weber (Ernst Henrich Veber) ve Gustav Theodor Fechner (Gustav Teodor Fehner), fizik ve matematikteki gelişmeleri ilk defa psikolojik süreçlere uygulayarak deneylerde ışık, ses ve ağırlık gibi objektif olarak ölçülebilen uyarılar kullanmıştır.
- 1879 yılında Wilhelm Wundt’un (Vilhelm Vunt) Leipzig Üniversitesinde ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla psikolojik süreçler, deneysel yöntemlerle incelenmeye başlanmış ve böylelikle Wundt, psikolojinin pozitif bir bilim olmasına öncülük etmiştir.



- Yaklaşım bir konuyu, sorunu ele alış, inceleyiş, ona bütünsel olarak bakış biçimidir.
- Psikolojinin bilim dalı olma sürecinde psikolojik süreçleri ve insan davranışlarını farklı açıdan ele alan çeşitli yaklaşımlar ortaya çıkmıştır.

Bu yaklaşımlar temelde iki soruya yanıt aramıştır:

1. İnsan davranışlarının amacı nedir?
2. İnsan davranışlarının kaynağı nedir?

Yapısalcılık (Strüktüralizm-Bilinç Psikolojisi): Psikolojide kabul gören ilk yaklaşımdır. Yapısalcılara göre psikolojinin amacı; bilincin karmaşık yapısını çözümlemek, zihnin en yalın öğelerini araştırmak ve bunlar arasındaki ilişkileri bulmaktır. Yapısalcı yaklaşım insan bilincindeki algıların, duygusal durumların iç gözlem yoluyla çözülmesine dayanır ve bu zihinsel içerikleri açıklamaya çalışır. Zihni; algı, düşünce, istenç, duygu gibi öğelere ayırarak inceler. Zihnin yapısını incelemek için kullandığı yöntem içe bakıştır. Yaklaşımın öncüleri Almanya'da Wilhelm Wundt, ABD'de Edward Titchener'dır (Edvırt Tıçnır, 1867-1927).

İşlevselcilik (Fonksiyonalizm): Bu yaklaşıma göre psikolojinin iki temel amacından biri insan davranışlarını incelemek, diğeri insanın çevresine uyumunu sağlamaktır. İnsanın çevresine uyum sağlaması için zihnin nasıl çalıştığının incelenmesi gerekir. Bu nedenle zihnin yapısı yerine asıl üzerinde durulması gereken zihnin işlevidir. İşlevselci yaklaşım; algı, düşünce, duygu gibi zihni oluşturan öğelerin çalışmasını işlevi açısından ele almıştır. Yaklaşımın amacı; algılama, duygulanma ve düşünme gibi iç oluşumların insan yaşamındaki önemini belirterek bunlar aracılığıyla insanın çevresine uyumunu kolaylaştırmaktır.



William James



John Dewey

İşlevselci yaklaşımın temsilcileri William James ve John Dewey'dir.

Bütüncül (Gestalt) Yaklaşım: İnsanın algı sistemi üzerinde araştırma yapan ve bütünü kendini oluşturan parçalardan farklı olduğunu savunan yaklaşımdır. Gestalt yaklaşımına göre her davranış bir bütünlük içerisinde anlam kazanır. Bu bakımdan bir davranışı oluşturan öğeleri araştırmanın hiçbir yararı yoktur. Psikoloji öğeleri aramaktan vazgeçmeli, onların yerine bütünlüğü incelemelidir. Yaklaşımın önde gelen temsilcileri, Alman psikologlar Max Wertheimer (Maks Wertaymır,) Kurt Koffka (Kurt Kofka, 1886-1941) ve Wolfgang Köhler (Volfgang Köhler, 1887-1967)'dir. Max Wertheimer, algı üzerine yaptığı araştırmalarla Gestalt (Geştalt) psikolojisini doğuracak olan gelişmelerin önünü açmıştır. Wertheimer, hareketin görsel algılanması sırasında nesnelerin art arda sıralandığını değil bir bütünü algılandığını fark etmiştir. Örneğin bir film seyredildiğinde tek tek film kareleri değil bütün bir hareket algılanmaktadır. Psikolojik olaylar tekil öğelerin toplamı değil parçalanmaz bütünlüktür. Wertheimer, bu bütünlüğe "Gestalt" adını vermiştir.

Davranışçı (Behavyorizm) Yaklaşım: Uyarıcı (U)- tepki (T) psikolojisi olarak da bilinen bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu gözlenebilen ve ölçülebilen insan davranışlarıdır. Doğuştan getirilen hiçbir davranış ya da özellik yoktur. Davranışlar eğitim ve çevre etkisiyle sonradan oluşur. Davranış, bir organizmanın herhangi bir araç ile dıştan gözlenebilen etkinlikleridir ve doğal bir olgu gibi incelenebilir. Psikolojinin konusunun davranış olduğunu belirten bu psikologlar, psikolojinin yöntemi olarak da gözlem ve deneyi görürler. Davranışa ilişkin daha nesnel bilgi edindikçe davranışın ardında yatan nedenleri ve insan olmanın ne demek olduğunu daha iyi anlamaya başlayacağımızı savunurlar. Duygular ve zihinsel süreçler nesnel bir şekilde incelenemediği için psikolojinin konusu olamaz. Yaklaşımın temsilcileri John Watson, İvan Pavlov, Frederic Skinner ve Edward Thorndike'tir.



Psikanalitik (Psikodinamik) Yaklaşım: Sigmund Freud, Alfred Adler ve K. Gustav Jung yaklaşımın temsilcileridir. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu bilinçaltı ve bilinçaltının çözülmesidir. Bilinçaltının çözülmesinde vaka (olay) incelemesi, hipnoz, rüya analizi, projektif testler, serbest çağrışım ve telkin gibi yöntemler kullanılır. Yaklaşımın kurucusu Freud'un temel varsayımı, davranışlarımızın büyük bir kısmının bilinçaltı süreçlerden kaynaklandığıdır. Bilinçaltı süreçler; kişinin farkında olmadığı ancak davranışların kaynağını oluşturan inançlar, korkular, arzular ve travmatik yaşantılardır. Freud, insan davranışlarını anlamak için bilinçaltı etkilere, biyolojik güdülere ve çocukluk yaşantılarına odaklanır.

İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım:

Davranışların temelinde ihtiyaçlar (güdüler) bulunduğunu ifade eden bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu insanı anlamaktır. İnsanın doğumla başlayan ve ömür boyu süren birtakım temel gereksinimleri vardır. Bunlar zorunlu gereksinimlerin yanında güven, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme gereksinimidir. Bu gereksinimler bir bütünü oluşturur ve ayrı ayrı doyum arar. İnsan “kendini gerçekleştirmeye” çalışan değerli bir varlıktır ve doğası iyilik temelleri üzerine kurulmuştur. Bu nedenle de koşulsuz saygıyı ve sevgiyi hak eder.

Hümanistik yaklaşıma göre, insana dıştan bakarak onun nasıl davranacağını kestirmek olanaksızdır. Çünkü her insanın kendine özgü duygu, düşünce ve amaçları vardır. Hümanistik yaklaşım bireyin davranışlarını anlayabilmek için onun yaşantısını bilmek ister. Bu da kişiyi anlamakla mümkün olur. Bu nedenle hümanistik yaklaşım deneysel yöntemi yetersiz bulur. Bu yöntemle elde edilen bilgilerin insanı anlamaya yetmeyeceğini ileri sürer. Bunun için de içe bakış ve empatiyi yöntem olarak önerir. Psikologların, birbirinden soyutlanmış ayrı davranışları incelemek yerine, insanlığın mutluluğu ile ilgili sorunların çözümü üzerinde yoğunlaşmaları gerektiğini savunur. Hümanistik yaklaşım, kendisinden önceki bütün yaklaşımları insanın değerini ve önemini göz ardı ettiği için reddeder. Yaklaşımın temsilcileri Abraham Maslow ve Karl Rogers’ tır.

Varoluşçu Yaklaşım:

Yaşamda anlam bulmayı, acıyı ve ölümü kabullenmeyi, eylemlerin sorumluluğunu üstlenmeyi, varoluşun kaygılarını göğüslemeyi, bireyselliği ve irade özgürlüğünü öne çıkaran bir yaklaşımdır.

Birey, kişiliğini kendi seçimleri ile oluşturur. Yaşamı anlamlı ve yaşamaya değer hâle getirmek, insanın kişisel sorumluluğudur. Geçmişte yaşanan ya da gelecekte yaşanılacak olan değil yaşanan o “an” önemlidir. İnsan davranışları sınırlanmamalı, denetim altına alınmamalı ve insan özgür bırakılmalıdır.

Psikolog Rollo May “insan odaklı felsefe” yaklaşımını ilk kez psikoloji alanına uygulamıştır. May’a göre insan, olumsuz duygularını engellemek ya da bastırmak yerine bunları kabullenmelidir. Bu duygular insan yaşamının doğal bir parçasıdır ve gereklidir.

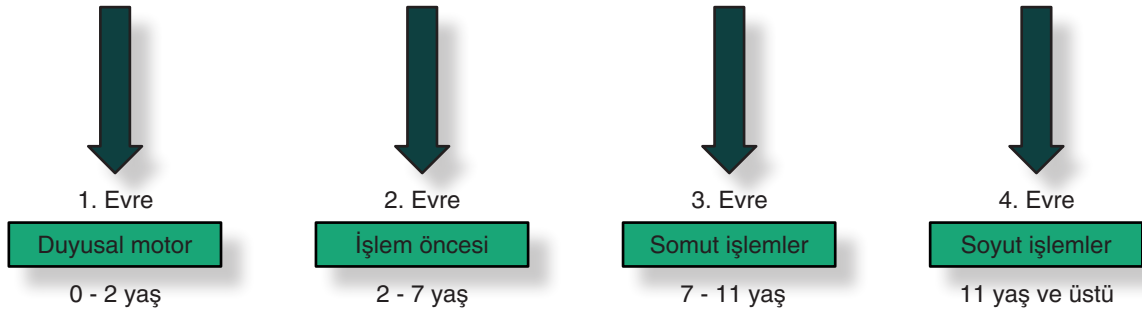
Bilişsel Yaklaşım:**! DİKKAT**

İnsanın dünyayı tanımaya ve anlamaya yönelik zihinsel etkinliklerine biliş adı verilir.

Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu, bilişsel süreçler ve yaşa bağlı davranış değişiklikleridir.

Bilişsel yaklaşım bir davranış; algılama, anımsama, akıl yürütme gibi zihinsel süreçlere dayanarak açıklamaya çalışır. Bilişsel yaklaşım, yöntem olarak deney ve gözlemi kullanır. Bilişsel yaklaşıma göre insan diğer canlılardan farklı olarak dikkat, algı, düşünme gibi bilişsel süreçlerle çevresini anlar ve yorumlar. Davranışları biçimlendiren bu bilişsel süreçlerdir. Bilişsel yaklaşıma göre, insan edilgen değil, etkin bir varlıktır. Bireyin dünyayı ve kendini anlamasında bilinç, dikkat, algı, bellek, düşünme gibi bilişsel alanlardaki bireysel yaşantıları, birikimleri oldukça önemlidir. Böylece eski olayları anımsar, kaygı veren sorunları çözmeye çalışır, beklentileri ile ilgili tasarımlar geliştirir. Bunları yaparken de davranışçı yaklaşım psikologlarının sandıkları gibi uyarıcıya karşı mekanik bir tepki göstermez. Bireyin gösterdiği tepki bilişsel süreçleriyle çok yakından ilişkilidir. Ayrıca bu tepki bireyin içinde yaşadığı ailenin, toplumsal grubun ve toplumun değer yargılarından soyutlanamaz. Jean Piaget bilişsel yaklaşımın en önemli temsilcisidir.

Jean Piaget'e göre çocukta bilişsel gelişim 4 evreden geçmektedir:



Sosyokültürel Yaklaşım:

Bu yaklaşıma göre bilişsel gelişimin kaynağı kişisel psikolojik süreçlerden çok, insanlar ve kültürler arasındaki etkileşimdir. Kişilerin davranışlarını incelerken ait oldukları kültürün hesaba katılması ve psikolojik araştırmalarda kültürel farklılıklara dikkat edilmesi gerektiğini vurgular. Lev Vygotsky bu yaklaşımın en önemli temsilcisidir. L. Vygotsky'ye göre çocuğun bilişsel gelişiminde sosyal çevrenin önemli bir rolü vardır çünkü kazanılan becerilerin, tutumların, öğrenilen fikirlerin, kavramların kaynağı sosyal çevredir.





Psikolojinin Bir Bilim Olarak Ölçütleri

Psikoloji biliminde davranışlar bilimsel ölçütlerle bilimsel amaçlar doğrultusunda ve bilimsel yöntemler kullanılarak incelenir. Psikolojinin bir bilim dalı olarak ölçütleri gözlenebilirlik ve ölçülebilirliktir.



- **Gözlenebilirlik:** Bilginin gözlem yoluyla yanlışlığının ya da doğruluğunun kanıtlanabilir olmasıdır. Gözlem doğrudan olabileceği gibi dolaylı ve araç yardımı ile de olabilir. Doğrudan gözlenemeyen birçok olay, durum; araçlar yardımı ile ya da o davranışı ölçen testler, anketler yardımı ile gözlenebilir. Örneğin zekâ ya da duygular, doğrudan gözlenemediği için zekâyı zekâ testleriyle, duyguları da duyguların etkisiyle ortaya çıkan davranışları gözlemleyerek ölçebiliriz. Bu nedenle davranışlar aracılığı ile ya da dolaylı gözlenemeyen duygular, olaylar psikoloji biliminin araştırma alanına girmez.
- **Ölçülebilirlik:** Gözlenen bir olay ya da durumun sayılarla ifade edilmesidir. Ölçülebilirlik, psikolojinin sonuçlarının güvenilir olmasını ve bunların karşılaştırılabilmesini sağlar. Özellikle deneysel psikoloji belli bir davranışı etkileyen çevre koşullarını ve uyarıcıları ayrıntılı bir şekilde tanımlayıp ölçerek bunların hangi davranışı, nasıl ve ne derece etkilediğini bulmayı amaçlar.

Psikolojinin Amaçları

- 1)Anlama:** Psikoloji, davranışın ne olduğunu, nasıl oluştuğunu bulmaya çalışılır. Anlama amacında birey davranışı doğal ortamında incelenir, var olan duruma müdahale edilmez.
 - 2)Açıklama:** Davranışın nedenleri bulunmaya çalışılır.
 - 3)Yordama:** Bireyin gelecekte nasıl davranacağı kestirilmeye çalışılır. Yordamanın amacı; bireyin şu anki durumundan, davranışından yola çıkılarak gelecekte benzer durumda nasıl davranacağını kestirilmeye çalışılmasıdır.
 - 4)Kontrol:** Bireyin ilerideki herhangi bir zaman diliminde ortaya koyması beklenen davranışının etkilenmesi, şekillendirilmesi ya da kontrol edilmesidir. Bu durum bireyin hem istedik hem de istenmedik davranışlarını içermektedir.
- Örneğin psikoloji, insan davranışlarından yola çıkarak kıskançlık duygusunun tanımını yapar. Kıskançlık duygusunu yaşayan birçok insanı gözlemleyerek bu duygunun ortaya çıkış nedenlerini anlamaya ve açıklamaya çalışır. Örneğin bir çocuğun, kardeşi doğduğunda neler hissedebileceğini ve nasıl davranacağını tahmin eder. Çocuğun bu durumdan olumsuz etkilenmemesi için gerekli tedbirleri alır.

Psikoloji Araştırmalarında Uyulması Gereken Etik İlkeler

- Bilimsel bir araştırma yapabilmenin ilk koşulu bilimsel bir tutuma ve etik ilkelere sahip olmaktır. Etik, belirli ahlak değerlerinden ya da ilkelerinden oluşan sistemler veya kuramlar için kullanılan terimdir. Bilimsel düşünce, bilimin genel kurallarına uymanın yanı sıra problemlerin çözümüne yönelirken mutlak doğru sonucu elde etme ve uygulamaya koymada “etik” olmak zorundadır.



DİKKAT

Etik ilkeler, bilimin standartlarını belirlemek ve bu standartları en yüksek düzeyde uygulayıp korumak için kabul edilen evrensel ahlak ilkeleridir.

- Psikoloji bilimi için etik kurallar, alan uzmanlarına günlük uygulamalarında, kendilerini değerlendirmeleri ve planlama yapabilmeleri için yardımcı olur ve topluma sunacakları hizmetler için zemin hazırlar, karşılaştıkları etik ikilemleri çözebilmeleri için yol gösterir. Bugün psikoloji alanında yapılan araştırmalarda uyulması gereken etik ilkeler birçok ülkede belirlenmiştir. Etik ilkelere ne derece saygı gösterildiği ve uyulduğu, bu ülkelerde yaptırım gücü olan kurum ve kuruluşlar tarafından takip edilmektedir.



- Türkiye’de psikoloji araştırmalarında ve ruh sağlığı alanındaki uygulama alanlarında geçerli etik kurallar başta Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği ile Türk Psikologlar Derneği olmak üzere farklı kurum ve kuruluşların ortak çalışmaları ile belirlenmektedir. Türkiye’de hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda uyulması gereken etik ilkeler, HADYEK (Hayvan Deneyleri Yerel Etik Kurulu) tarafından ayrıntılı olarak belirlenmiştir.

İnsanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler

- Araştırmada ses ya da görüntü kaydı yapılacaksa önce araştırmaya katılan kişilerden izin alınmalıdır.
- Yeteri kadar veri toplamadan genel yargılarda bulunmaktan kaçınılmalıdır.
- Araştırmalarda elde edilen istatistiksel veriler değiştirilmemelidir.
- Katılımcılara araştırmanın özellikleri, yapılış şekli ve sonuçları ile ilgili her aşamada bilgi verilmelidir.
- Araştırma sürecinin katılımcılara fiziksel ya da ruhsal zarar verebileceği durumlarda bu zararı en aza indirmek için çaba sarf edilmelidir. Araştırmalar katılımcıların en az riske girecekleri biçimde düzenlenmelidir.
- Gönüllü katılımcılar istedikleri zaman araştırmadan çekilebilmelidir.
- Deneye katılanların “özel hayatın gizliliği” hakkı korunmalıdır.

İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalarda iş sağlığı ve güvenliği önemlidir. İş sağlığı ve güvenliği iş yerindeki koşulların ve yapılan işin, çalışanların fiziksel ve ruhsal durumlarında yarattığı olumsuz etkilerinin en aza indirilmesi veya ortadan kaldırılması konularını kapsar. Bugün iş sağlığı ve güvenliği konusu kanun ile yasal temele dayandırılmıştır.

Hayvanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler

- Bilimsel araştırmalarda kullanılması zorunlu olan deney hayvanlarına kötü muamele edilmesini engellemek.
- Yapılacak deneyin önemsiz ve gereksiz olduğu kanaatine varıldığında, canlının acı hissedebileceği bir deneyin yapılmasına izin vermemek.
- Ağır acı, stres ya da buna denk eziyet veren deneylerde bir hayvanın bir defadan fazla kullanılmamasını sağlamak. Zorunlu olarak kullanılması gerekiyorsa bunu sağlam bilimsel gerekçelere dayandırmak.
- Bilimsel açıdan güvenilir verinin, hayvanlara mümkün olduğu kadar az acı çektirerek ve onları en az strese sokarak elde edilmesini sağlamak.
- Araştırmalar süresince kullanılan deney hayvanlarına türüne uygun ortam hazırlamak ve hayvanlara en iyi fizyolojik ve çevresel şartları temin etmek.
- Canlı hayvanlarda yapılacak deney amaçlı çalışmaların sorumlu veteriner hekim gözetiminde yapılmasını sağlamak.
- Araştırılan bilginin elde edilmesinde geçerliliği ispatlanmış alternatif yöntemler varsa hayvan deneylerini etik olarak uygun görmemek. Ayrıntılı olarak daha önceden yapılmış deneylerin tekrar edilmesine engel olmak.
- Deney için en uygun hayvan türünün ve yöntemin seçilmesini, bilimsel olarak anlamlı sonuç verebilecek en az sayıda hayvan kullanılmasını sağlamak.
- Deney hayvanlarına gereksiz acı ve ağrı verecek deneylerde uygun ağrı kesici ve anestezi kullanılmasını sağlamak.
- Şiddetli ve sürekli ağrı çeken veya normal hayatını sürdüremeyecek duruma gelen deney hayvanları ile sağlık açısından çevresi için risk oluşturabilecek deney hayvanlarının insancıl bir metotla yaşamlarına son verilmesini sağlamak.



Yöntem: Araştırmanın gerçekleşmesi için kullanılan genel yaklaşımdır.

Teknik: Yöntemde uygulanmak üzere bilgi toplama aracıdır.

1- Betimsel Yöntemler

Psikolojide betimsel yöntemler; bir davranışın tanımlanması, sınıflandırılması, diğer davranışlarla olan ilişkisinin belirlenmesi ve elde edilen verilerin kaydedilmesi için kullanılmaktadır. Gözlem, vaka (olay) incelemesi, anket ve görüşme (mülakat) betimsel yöntemlerden bazılarıdır.

A) Gözlem: Bir organizmanın içinde bulunduğu durumun ve bu durum içinde oluşan davranışların, bir uzman ya da araştırmacı tarafından incelenmesi yöntemidir. Doğal ve sistematik gözlem olarak ikiye ayrılır.



- **Doğal gözlem**, organizmanın davranışının doğal oluşumu içinde müdahale edilmeden incelenmesidir. Doğal gözlemlerde olayların yenilenmesi, rastlantılara bağlıdır. Gözlemci olayları, ortamı ve koşulları denetim altında bulundurma olanağına sahip değildir. Psikolojide doğal gözlemden yararlanmak için gözlem odaları, ses ve görüntü kayıt cihazları ve fotoğraf makineleri kullanılır. Doğal davranışların incelenebilmesi açısından avantajlı olmasına karşın çok uzun zaman alan bir yöntemdir.
- **Sistematik gözlem**, araştırma koşullarının denetim altına alınarak davranışların laboratuvar ortamında incelendiği gözlemdir. Gözlemci, gözlenen olayların oluş biçimine katılır hatta gözlem koşullarını kendi oluşturur. Sistematik gözlemlerde koşullar, araştırmacı tarafından oluşturulduğu için tekrarlanabilir ve ayrıntılı bir şekilde gözlem yapılabilir. Araştırmacı istediği zaman araştırmaya müdahale eder, koşulları değiştirir ya da araştırmayı yeni bir şekilde oluşturur. Bu yöntemde katılımcılar izlendiklerini bildiği için doğal davranmayabilir.

B) Vaka (Olay) İncelemesi: Bireyin yaşam öyküsünün araştırılmasına dayanan yöntemdir. Bu yöntemde kişinin öz geçmişi, soy bilgisi, geçmiş olduğu hastalıklar, yaşadığı önemli olaylar ile aile, arkadaş, iş, okul ortamı hakkında detaylı bilgi toplanır. Örneğin okul başarısızlığının nedenlerini araştırmak isteyen bir araştırmacı, araştırmasını öğrenciden kaynaklanan, aileden kaynaklanan, okuldan kaynaklanan şeklinde üç bölüme ayırarak detaylı araştırmalar yapabilir. Bu araştırma kapsamında öğrenciler, veliler, okul idarecileri ve öğretmenlerle görüşebilir. Vaka incelemesi, özellikle klinik psikolojinin kullandığı yöntemdir. Bu yöntemde sonuçların bireysel olması genelleme yapılmasını engeller. Bu yöntemde amaç, bireyin bugünkü davranışlarının geçmiş yaşantısı ile bağlantılarını tespit ederek davranışları açıklamaktır.

C) Anket: Belirli bir konu ya da olay hakkında bireylerin, geniş grupların duygu, görüş ve düşüncelerini almak için hazırlanmış sorulardan oluşan araştırma tekniğidir. Örneğin, otellerde müşteri memnuniyeti anketleri vardır. Bu anketlerde; otelde sunulan hizmet, temizlik gibi konularda çeşitli maddeler bulunur. Müşteri, anketi memnuniyet düzeyine göre cevaplandırır. Anket, kısa sürede geniş kitlelere uygulanabildiği için uzun zaman almayan ekonomik bir tekniktir. Ancak soruların bilinçli ve içten cevaplanmaması sonuçların yanıltıcı olmasına neden olmaktadır. Bu yöntemde elde edilen bilgilerin güvenilir olması için çalışmanın yapıldığı grubun iyi seçilmesi, katılımcıların sorulara içten cevap vermesi ve soruların araştırma konusuna uygun hazırlanması önemlidir.



D) Görüşme (Mülakat): Bireylerin düşüncelerinin, duygu ve davranışlarının, yüz yüze görüşülerek belirlenmesini sağlayan yöntemdir. Bireyle ilgili bilgilerin birinci elden toplanmasını sağlayan yöntemdir. Hem sözel hem de beden dili açısından bilgi edinmeyi sağlar. Ancak kişinin, araştırmacıyı yanıltma ihtimali yöntemin geçerliliğini ve güvenilirliğini düşürmektedir.

2- İlişkisel Yöntem

İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve olası sonuçları tahmin etmek için kullanılır. Korelasyon iki değişken arasındaki ilişkidir.



DİKKAT

- Korelasyon -1 ile +1 arasında değer alır.
- -1 ile +1'e yaklaştıkça ilişki artar.
- Sıfıra yaklaştıkça ilişki azalır.
- Korelasyon sıfır ise değişkenler arasında ilişki yoktur.

Pozitif, negatif ve nötr korelasyon olmak üzere 3'e ayrılır.

- **Pozitif Korelasyon:** İki değişken arasında aynı yönde artma ya da azalma olmasıdır. Değişkenler arasında doğru orantı vardır.

Pozitif korelasyon örnekleri; tekrar ile öğrenme, başarı ile zekâ, spor ile sağlık, dengeli beslenme ile sağlıklı yaşam vb.

- **Negatif Korelasyon:** İki değişken arasında zıt yönde artma ya da azalma olmasıdır. Değişkenler arasında ters orantı vardır.

Negatif korelasyon örnekleri; uykusuzluk ile anlama, tembellik ile başarı, dikkat ile kaza vb.

- **Nötr Korelasyon:** İki değişken arasında herhangi bir ilişki olmaması durumudur ve 0 (sıfır) sayısı ile ifade edilir.

Nötr korelasyon örnekleri; sporcu olmak ile güvenilir olmak, erkek olmak ile zeki olmak vb.

3- Deneysel Yöntem

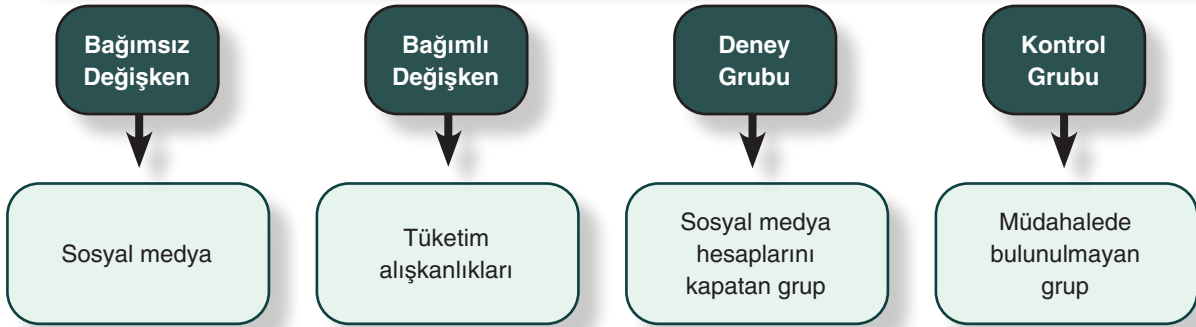
Laboratuvar ortamında ya da laboratuvar dışındaki bir ortamda olaylar arasındaki sebep sonuç ilişkilerini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir.

Üzerinde deney yapılan organizmaya denek, gözlenebilen ve farklı değerler alabilen özelliklere de değişken denir. Deneysel yöntemde bağımsız değişken, bağımlı değişken, deney grubu ve kontrol grubu bulunur.

- **Bağımsız Değişken:** Deneyde etkisi araştırılan değişken yani deneyin nedenidir.
- **Bağımlı Değişken:** Bağımsız değişkene bağlı olarak ortaya çıkan sonuç konumundaki değişkendir.
- **Deney Grubu:** Üzerinde araştırma yapılan, bağımsız değişkenin uygulandığı gruptur.
- **Kontrol Grubu:** Koşulları değiştirilmeyen, deney grubu verilerinin sonuçlarının karşılaştırılması için oluşturulan gruptur.

Psikoloji biliminde kullanılan araştırma yöntemlerinin güvenilir olması için yöntemin, araştırılan konuya ve araştırmacının amacına uygun olması gerekir.

Sosyal medyanın bireylerin tüketim alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemek isteyen psikolog; sosyal medyayı aktif olarak kullanan ve alışveriş yapmayı seven kişilerden birbirine denk iki grup oluşturur. İlk grubun bir yıl boyunca sosyal medya hesaplarını kapatmasını sağlar. İkinci gruba ise hiçbir müdahalede bulunmaz. Bir yıl sonunda grupların tüketim alışkanlıklarını karşılaştırır. Araştırma sonucunda sosyal medyanın tüketim alışkanlıkları üzerinde etkisi olduğunu tespit eder.





Psikoloji, 19. yüzyılın ikinci yarısında bağımsız bir bilim durumuna gelmiş ve birtakım dallara ayrılmıştır. Psikolojinin, son elli yıldaki olağanüstü sayılabilecek başarıları da psikologların belli alanlarda uzmanlaşmalarına yol açmıştır.

Çağdaş psikolojinin uzmanlık alanlarını;

- a) Temel bilim alt dalları
- b) Uygulamalı alt dalları olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür.

Psikolojinin Temel Bilim Alt Dalları

Psikoloji davranış ve davranışın altında yatan süreçleri bilimsel yönden inceleyen bir çalışma alanı olduğundan bu bilimde, deneysel alanlar olarak da ifade edilen temel bilim alt dallarının kapsamlı ve önemli bir yeri vardır. Ayrıca araştırma yapmadan ve davranışla ilişkili sağlıklı bilgiler edinmeden uygulamalı alanlardaki çoğu sorunu çözmek olanaksızdır. Bundan dolayı çağdaş psikolojinin uzmanlık dallarından pek çoğu, temel araştırma alanlarıyla yakından ilişkilidir.

Deneysel Psikoloji: İnsan davranışlarını anlamak için deneysel yöntem ve tekniklerle araştırmaların yapıldığı alandır. Deneysel psikoloji, araştırmalarında neden-sonuç arasındaki bağı kurmaya ve anlamaya çalışır. Bu nedenle duyum, algı, bellek, öğrenme, güdü, hafıza, duygu, davranış vb. konularda çalışmalar yapar.

Bilişsel Psikoloji: Psikolojinin dikkat, algı, öğrenme, problem çözme, zekâ, bellek vb. gibi çok çeşitli bilgi işlem süreçlerini inceleyen dalıdır. Davranışın sadece gözlenebilen süreçler yönüyle açıklanamayacağını; altta yatan zihinsel olaylar, temsiller, inançlar vb. düzeyinde açıklanması gerektiğini savunur. Bu alanda çalışma yapan psikologlar, deneysel ve istatistiksel yöntemleri kullanır.

Gelişim Psikolojisi: Psikolojinin; insan yaşamında döllenmeden başlayıp ölüme kadar devam eden fiziksel, bilişsel, ruhsal-sosyal gelişmeleri, değişimleri ve evreleri kronolojik bir bakış açısıyla yani yaşa bağlı olarak inceleyen dalıdır. Gelişim psikolojisi de kendi içinde çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık psikolojisi gibi alt dallara ayrılır.

Sosyal Psikoloji: Psikolojinin; en genel anlamıyla insan davranışının toplumsal kaynaklarını, diğer bir deyişle bireyin düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının, inançlarının başkalarının varlığıyla nasıl etkilendiğini inceleyen dalıdır. Sosyal psikoloji; kişiler, toplumlar ve kişilerle toplumlar arasındaki ilişkileri inceler. Birey ile toplum arasındaki bu ilişki ve etkileşimlerin din, aile, devlet vb. toplumsal kurumlar aracılığıyla nasıl yönlendirilip şekillendiği; toplumsal kimliğin, tutumların, rollerin, statülerin vb. nasıl tanımlandığı sosyal psikolojinin ilgi alanına girmektedir. Kısacası sosyal psikoloji insanın toplum içindeki davranışlarını konu alır.

Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları

Psikolojinin temel bilim alt dallarında elde edilen bulgulardan hemen her kurum ya da işletmede yararlanılmaktadır. Günümüzde eğitimde, tıpta, endüstride, ticarete, hukukta, askerlikte vb. alanlarda psikolojinin bulgularından geniş ölçüde yararlanılmaktadır.



Klinik Psikoloji: Psikolojinin; normal dışı, uyumsuz davranışların ve ruh sağlığı bozukluklarının incelenmesi, teşhisi, tedavisi ve önlenmesiyle ilgilenen dalıdır. Bu alt dalda ruhsal rahatsızlıklar ve davranış bozuklukları üzerinde çalışmalar yapılır.

Klinik psikoloji alanında psikologlarla psikiyatrlar bir arada çalışırlar. Ancak ikisi arasında fark vardır. Psikiyatr tıp doktorudur. Psikolog ise alanında yükseköğrenim görmüş uzmandır. Psikolog, hekim olmadığı için hastasına ilaç veremez ve ameliyat öneremez. Ancak sorun üzerinde araştırma yapabilir ve hastaya psikoterapi uygulayabilir.

Psikolog ve psikiyatrlar, hastalığa neden olan etkenleri bulabilmek için çeşitli tekniklerin yanında hipnoz ve telkinden de yararlanırlar.

Telkin, bir duygu ya da düşüncenin bir kimseye aşılması ve bu düşüncenin o kimse tarafından benimsenmesidir.

Hipnoz ise bir kişinin söz ya da bakışla yapay olarak uyutulmasıdır.

Sağlık Psikolojisi: Psikolojinin; beden-ruh etkileşiminin sağlığı nasıl etkilediğini, sağlığın ve hastalığın psikolojik yanlarını inceleyerek elde ettiği bulguları, sağlıklı yaşam bilinçlenmesi ve hastalıktan korunma alanlarını aktaran dalıdır. Fiziksel sağlıkla ilgili birçok konuda sağlığı korumayı ve iyileşme sürecini kolaylaştırmayı amaçlayan alandır. Günümüzde sağlık psikolojisi alanında hizmet daha çok diyaliz merkezleri, tüp bebek merkezleri, ağrı merkezleri, nöroloji, çocuk sağlığı ve çocuk cerrahisi merkezlerinde verilmektedir.

Trafik Psikolojisi: Yaya ve sürücülerin trafikteki davranışlarının altında yatan psikolojik süreçleri inceleyen uygulamalı psikoloji dalıdır. Trafik psikolojisinin amacı, trafik kazalarını ve bu kazaların sonucu oluşan can ve mal kayıplarını azaltacak psikolojik önlemlerin alınmasını sağlamaktır.

Spor Psikolojisi: Psikolojinin amatör ve profesyonel sporcularda motivasyon, duygu, stres vb. ruhsal etkenlerin sportif performansla ilişkilerini inceleyen dalıdır. Spor psikolojisinin temel amacı, performans sergileme durumunda olan sporcuların zihinsel ve psikolojik rahatlamalarını sağlayarak bireysel ve takım sporları anlamında fiziksel performanslarını en iyi şekilde sergilemelerine yardımcı olmaktır. Motivasyon, konsantrasyon, kendine güven, stres yönetimi gibi konularda sporcuya destek veren alandır.

Endüstri-Örgüt Psikolojisi: Psikolojinin personel seçimi ve eğitimi, çalışma koşulları, kazalar ve iş güvenliği, iş analizi, verimliliğin artırılması, iş doyumu, iş yaşamı ile ilgili alanları ve bu alanlarda ortaya çıkan sorunları inceleyen dalıdır. İşletmelerde çalışan personelin seçimi, çalışma koşullarının düzenlenmesi, personelin eğitimi, iş verimi, üretimi artırma yöntemleri konularını ele alır. Endüstri psikolojisinin başlıca amacı, iş yaşamına ilişkin sorunların altında yatan psikolojik süreçleri ortaya çıkarmak ve bu sorunların çözümüne ışık tutmaktır.

Din Psikolojisi: Psikolojinin dinî inançların insan psikolojisi üzerindeki işlevini, dinî duygu, düşünce ve davranışların incelenmesini konu edinen dalıdır. Din psikolojisinin başlıca amacı; dinî yaşantıların çeşitleri ve boyutlarını, dinî yaşantıların nedenlerini, dinî inançları, yaşam boyu dinî inançlarda görülen değişimleri, sıkıntılı zamanlarda başvurulacak bir baş etme yöntemi olarak dinî inançları, kişisel dinî yaşantıları, din ile ruh sağlığı ve genel iyilik hâli arasında bağlantılar kurarak belirlemektir. Dinî inançları ve uygulamaları psikolojik açıdan değerlendirmeye çalışır. İnsana özgü olan dinsel yaşamın davranışlara yansıyan taraflarını ele alır.

Psikolojinin İş Alanları

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Eğitim Kurumları • Askeri Kurumlar • Sağlık Kurumları • Adli Kurumlar • Üniversiteler | <ul style="list-style-type: none"> • Araştırma Merkezleri • Reklam ve Halkla İlişkiler • Sosyal Hizmet Merkezleri • Psikolojik Danışma Merkezleri • İnsan Kaynakları ve Danışmanlık Firmaları |
|---|--|

Bir üniversitenin psikoloji bölümünde lisans eğitimi alan kişi **psikolog** unvanını alır.

Tıp eğitiminin üzerine psikiyatri dalında uzmanlık eğitimi alanlar **psikiyatr** unvanını alır. Belli dallar üzerinde uzmanlaşan psikiyatrlar psikolojik rahatsızlıkların tanı ve tedavisini yaparlar.

Bir üniversitenin rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünü bitirenler **psikolojik danışman** unvanını alırlar. Psikolojik danışmanlar; kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki alanda kendini tanıyıp geliştirmek isteyen ve bu konularda uyum sorunları yaşayan bireylere danışmanlık yaparlar.

Psikolojinin Diğer Bilim Dallarıyla İlişkisi



Psikoloji insan davranışlarını anlamaya çalışırken doğrudan ya da dolaylı olarak biyoloji, fizyoloji, zooloji, genetik, sosyoloji, antropoloji bilimleri ve felsefe ile ilişki içerisinde çalışmalarını sürdürür.

Biyoloji: Canlı varlıkları ve yaşam süreçlerini inceleyen bilim dalıdır. Biyolojik bir organizma olarak insanların psikolojik durumu, biyolojik işleyişini; biyolojik işleyiş de psikolojik durumunu etkiler. Psikoloji, organizmanın biyolojik yapısının davranışlara etkisini belirlemek için biyolojinin verilerinden yararlanır.

Fizyoloji: Biyolojinin, canlı organizmaların yaşamlarında gerçekleşen fiziksel ve kimyasal süreçleri inceleyen dalıdır. Duyu organları, sinir sistemleri, hormonlar gibi fizyolojik bileşenler insan davranışlarının açıklanmasında önemli rol oynar. Hormonların ve iç salgı bezlerinin davranışları nasıl etkilediğini anlamak için psikoloji, fizyolojinin verilerinden yararlanır. Fizyoloji ile psikoloji ilişkisi sonucu davranışın fizyolojik temellerini inceleyen fizyolojik psikoloji bilim dalı oluşmuştur.

Zooloji: Biyolojinin hayvanları inceleyen dalıdır. Psikoloji, insan davranışlarını anlamak için hayvan davranışlarını inceler ve hayvanlar üzerinde deneyler yapar. Bundan dolayı psikoloji zooloji ile ilişkilidir.

Genetik: Biyolojinin; organizmalardaki kalıtım ilkelerini, mekanizmalarını ve canlı çeşitliliğini inceleyen dalıdır. İnsan davranışının oluşum sürecinde kalıtım ve çevrenin önemi göz önüne alındığında genetik ile psikoloji bilim dalları arasında yakın ilişki bulunmaktadır.

Sosyoloji: Toplumsal ilişkileri, etkileşim yapılarını ve grupların, toplumların, kurumların vb. oluşumunu, yapısını, işleyişini inceleyen bilim dalıdır. Psikoloji ise bireyi inceler. Birey toplumun bir parçasıdır. Toplum bireyi, birey toplumu etkiler. Bu etkileşimin sonuçlarını değerlendirmek için sosyoloji ve psikoloji bilgi paylaşımı içindedir.

Antropoloji: İnsanı, insan türünün evrimini, insanın tarihsel, kültürel gelişimini ve toplumları kendi doğal yaşam çerçevelerinde hem fiziksel hem de kültürel açıdan inceleyen bilim dalıdır. İlk insandan bugünün insanına kadar süregelen davranışsal, düşünsel ve bedensel insan değişimini inceler. Psikoloji, insan davranışlarını anlayabilmek için insanın kökenini inceleyen antropolojinin verilerinden faydalanmaktadır.

Felsefe: İnsanı, evreni, değerleri tanımaya, anlamaya ve açıklamaya yönelik zihinsel etkinlikleri içeren bir bilgi alanıdır. Eleştirel düşünmeye dayanır. Bütün bilim dalları felsefeden doğmuştur. Psikolojinin ortaya çıkmasını sağlayan koşullar da felsefe temellidir. Beden zihin ilişkisi felsefe ve psikolojinin ortak sorunudur. Felsefenin ve psikolojinin temel amacı insanı anlamaktır. Bundan dolayı psikoloji, felsefe ile sıkı bir iş birliği içindedir.

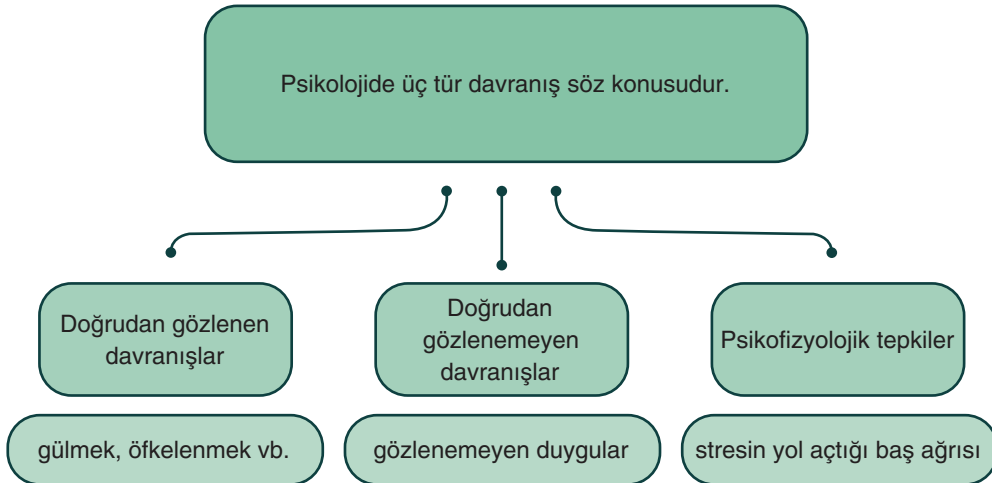


Davranışın Oluşum Süreci

- **Psikoloji**, insan ve hayvanların davranışlarını inceleyen bilim dalıdır. Bu nedenle davranışların oluşum süreci ve bu süreci etkileyen faktörlerin öğrenilmesi bu bilim dalı için çok önemlidir.
- Canlılık özelliği gösteren tüm varlıklara **organizma** denir. Psikolojinin organizma teriminden anladığı hayvan ve insandır.

Organizmanın davranışının temelinde uyarıcı yer alır.

- **Uyarıcı**, iç ve dış çevreden gelerek duyu organlarını harekete geçiren her türlü etkidir. Susama, acıkma, üşüme gibi uyarıcılar içten gelen; ışık, ses, koku gibi uyarıcılar ise dıştan gelen uyarıcılardır. İçten veya dıştan gelen uyarıcılar, yeteri kadar güçlü olursa duyu organlarını etkiler ve davranışın ortaya çıkmasını sağlar.
- **Davranış**, organizmanın içsel ve dışsal uyaranlara karşı gösterdiği her türlü tepkidir. Bu tepkiler; yürümek, koşmak gibi doğrudan gözlenebilen vücut hareketleri ya da doğrudan gözlenemeyen duygu ve düşünceler olabilir.



- Davranışların ortaya çıkma nedenlerini açıklamak her zaman kolay değildir çünkü insan karmaşık bir organizmadır. Genç ya da yaşlı, aç veya tok, kalabalık içinde veya yalnız olmak gibi durumlar insan davranışlarını etkiler. Bu yüzden davranışların nedenlerini açıklarken insanın biyolojik özelliklerini, sosyal ve fiziksel çevresini, deneyimlerini, fizyolojik durumunu dikkate almak gerekir.

Psikolojik Süreçler ve Biyolojik Süreçlerin İlişkisi

Psikolojik Süreçlerin ve Davranışların Beyin Yapısıyla İlişkisi:

- Modern psikolojiye göre psikolojik süreçlerle biyolojik yapı ilişkisi içindedir. İnsan bedeninde psikolojik süreçlerle yakından ilişkisi olan sistemler **endokrin sistem** ve **sinir sistemidir**. Bu iki sistem birlikte çalışarak organizmanın kontrol ve düzenini sağlar.
- Hormonların salgılanmasından endokrin sistemi sorumludur. Bazı psikolojik rahatsızlıkların nedeni hormonlardaki düzensizliklerdir. Hormonlar ergenlik, yaşlılık gibi geçiş dönemlerindeki davranış değişikliklerini de etkiler.
- Sinir sistemi vücudun elektrokimyasal iletim ağıdır. Her türlü davranış, beynin değişik bölgelerinde yer alan sinir hücrelerinin etkinliği ile gerçekleşir. Değişik duyu organlarından gelen binlerce bilgi sinir sistemi sayesinde taşınır, işlenir ve bu bilgilere uygun yanıtlar oluşturulur.
- Sinir sistemi, merkezî ve çevresel sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Beyin ve omurilikte bulunan nöronlardan oluşan sisteme **merkezî sinir sistemi** denir.
- **Çevresel sinir sistemi**, beyin ve omurilik haricinde vücudu ağaç kökü gibi saran sinirlerden oluşur. Merkezî sinir sisteminden vücudun organlarına bilgi getirip götürme görevini üstlenir. Çevresel sinir sistemindeki bu sinirler, hasar veya kopma durumunda kendilerini yenileyebilme özelliğine sahiptir.
- İnsan beyinde 13 milyar kadar sinir hücresi vardır. Uyarıcıların algılanarak onlara verilen tepkilerin yani davranışların temelinde bu sinir hücrelerinden biri olan nöronlar yer alır. Nöronlar insan vücudundaki bilgi aktarımını kimyasal ve elektriksel yollarla sağlayan sinir hücreleridir.
- Vücudunuzdaki kaslara, organlara ve salgı bezlerine bilgiler göndererek onların çalışmasını kontrol eden nöronların çoğu beynin dış kabuğunda yani gri bölgede bulunur.
- Nöron iki özel uzantısı olan bir hücredir. Bu uzantılardan bir tanesi uyarıları almaya yarayan **dendrit**dir. Daha uzun olan diğer uzantı ise uyarıları iletmeye yarayan **akson**dur. Sinir gövdesinin uzantısı olan aksonlar, “miyelin” denen özel bir kılıfı çevrilidir. Bu kılıf, elektrik sinyallerinin çok hızlı iletilmesini sağlar. Bu kılıfın hasar gördüğü durumlarda bazı kasların kontrolü bozulur. Nöron gövdesindeki dendritler, başka nöronlardan gelen aksonlarla bağlantı hâlinindedir. Nöronlar arasındaki “sinaps” denen bu bağlantılar sayesinde beyinde oluşan bir sinyal, çok kısa bir sürede vücudun istenen yerine ulaştırılır.



- Kafatasının üst kısmında yer alan ve iki yarım küre şeklindeki sinir kütlesinden oluşan beyin, tüm vücudu yöneten bir organdır. Beynin dış yüzeyi, beyin kabuğu (korteks) adı verilen ince bir hücre tabakasıyla kaplıdır. Korteks her biri farklı işleve sahip olan dört loba ayrılır:

1• Alın lobu (frontal lob), dört lobun en büyüğüdür ve beynin ön kısmında bulunur. Alın lobunun en önemli işlevlerinden biri istemli motor hareketlerini gerçekleştirmektir. Sağ motor korteksi vücudun sol tarafındaki, sol motor korteksi ise vücudun sağ tarafındaki kasları kontrol eder. Bu sayede vücudun istenilen kısmı hareket ettirilebilir.

Motor beceri dışında alın lobunun karar vermek ve plan yapmak, mantık yürütmek, çevresel olaylara dikkat etmek, duygusal davranışları gerçekleştirmek ve yorumlamak, sosyal ve ahlaki davranış kurallarını öğrenmek, dürtü kontrolünü sağlamak gibi birçok bilişsel görevi vardır. Alın lobu hasar gören hastalarda davranış bozuklukları, dikkati toplayamama, dil ve semboller kullanma becerilerinde azalma gibi belirtiler gözlenir.

2• Yan kafa lobu (parietal lob), alın lobunun hemen arkasındadır. Basınç, dokunma, sıcaklık, ağrı gibi dokunsal duyu bilgilerinden yan kafa lobu sorumludur. Örneğin yan kafa lobunun arka tarafı hasar gören hastalar, nesneleri dokunarak ayırt edemezler. Bilgiyi işleme, algılama, hatırlama ve tanıma yan kafa lobunun bilişsel işlevlerindendir.

3• Şakak lobu (temporal lob), yan kafa lobunun hemen altındadır. Şakak lobu; duyma, tutarlı konuşma ve konuşulanları anlama ve hatırlama görevlerini üstlenmiştir. Şakak lobu hasar gören hastalarda uygun sözcükleri bulamama, okumada zorluk, hafıza bozuklukları gibi durumlar gözlenir.

4• Art kafa lobu (okspital lob), beynin en arkasındadır. Nesneleri görmek ve görülen nesneleri anlamlı hâle dönüştürmek art kafa lobunun görevidir. Art kafa lobu hasar gören hastalarda görme kayıpları oluşur.

- Beynin alt arka tarafında beyincik denilen küçük bir bölge yer alır. Beyincik bedenin dengesini, hareketleri arasındaki iş birliğini ve uyumu sağlar.
- Omurilik, omurga kanalı içinde uzanan ve sinirleri vücuda dağıtan merkezî sinir sistemi organıdır. Beynin bölümlerinden biri olan omurilik aynı zamanda reflekslerden sorumlu olan bölgedir. Omurilik soğanı; solunum, yutma, sindirim ve kalbin çarpması gibi eylemler üzerinde etkilidir.

Psikolojik Süreçlerin ve Davranışların Genlerle İlişkisi



- DNA'nın her basamağı **nükleotit** denilen organik yapılardan oluşur. Bu nükleotitlerin farklı sayı ve sırada dizilimi farklı fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal özelliklerin oluşumuna etki eder. Uygun nükleotitler bir araya gelerek kendi etrafında dönüp bükülmüş bir merdiveni andıran ikili sarmal yapıyı oluşturur. Bu sarmal yapılar birleşerek kromozomları meydana getirir. Kromozomlar ise bireyin benzersiz genetik şifresini belirler.
- Genetik, canlılardaki çeşitlilik ve kalıtımı inceleyen bilimdir.
- Epigenetik ise genlerin ne zaman, nerede ve ne kadar çalışacağını araştırır. Doku ve hücrelerde bazı genler çalışırken bazıları suskun kalır. Yaşamın ilk yıllarında çalışmayan birçok gen sonraki dönemlerde örneğin ergenlikte çalışmaya başlar. Bu genlerin çalışmaya başlamasıyla vücutta bazı değişimler olur. Epigenetik kalıtım denilen araştırmaların sonuçlarına göre DNA aracılığıyla anne babadan gelen kalıtsal yapı değiştirilemez. Bu yapının çalışma şekli çevresel koşullara bağlı olarak değişebilir. Örneğin genetik yatkınlığın önemli olduğu bazı hastalıklarda yaşam tarzı, beslenme şekli, ruhsal durum gibi etkenler bireyin hastalığa yakalanma riskini büyük ölçüde azaltır ya da artırabilir.
- DNA'nın yapısı ve genetik bilimindeki bu gelişmeler davranış genetiği adı altında yeni bir çalışma alanını ortaya çıkarmıştır. Davranış genetiğinin amacı davranış, zekâ, kişilik gibi psikolojik süreçler ile genler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Epigenetik araştırmaların sonuçları, davranış ve psikolojik süreçleri açıklamak için sadece genlerin değil, genlerin çalışma şeklini etkileyen çevresel faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymuştur.

Kalıtım ve Çevresinin Davranışa Etkisi

- Kalıtımın ve çevresel faktörlerin davranışlar üzerindeki etkisi psikolojide merak edilen ve araştırılan bir konudur.
- Kalıtım ve çevre üzerine yapılmış araştırmalar, sıklıkla farklı ortamlarda yetiştirilen ikiz çocuklar üzerinde gerçekleştirilir.
- **Doğuştan donanım** olarak adlandırılan kalıtım, anne babadan gelen genetik özelliklerin çocuğa aktarılmasıdır. Kalıtımın insan davranışları üzerindeki etkisini inceleyen çeşitli araştırmalar sonucu, kalıtımın insan davranışlarının alt ve üst sınırlarını belirlediği ortaya çıkmıştır.

Örneğin, yeni doğan bir bireyin zekâ bölümünün alt ve üst sınırı 100-120 olsun. Bu birey gelişimi süresince zengin uyarıcılarla desteklenirse zekâ bölümünün 120 olması ya da karşılaştığı uyarıcıların yetersiz olması nedeniyle zekâ bölümünün 100 olması mümkündür. Bireyin gelişimi boyunca karşılaştığı çevresel koşullar onun zekâ bölümünü geliştirebilir. Fakat bu gelişim kalıtımın izin verdiği ölçüde olur, daha fazlası olmaz.

- **Edinilmiş donanım** olarak adlandırılan çevre, organizmanın ilişki kurduğu varlıklar ve ortamın tümüdür. İçinde yaşadığımız çevrenin fiziksel, sosyal ve kültürel olmak üzere üç temel boyutu vardır.
- Bireylerin gelişiminde ve davranışlarının şekillenmesinde çevre önemli bir faktördür. Birey, doğuştan sağlıklı genlerle dünyaya gelebilir ancak beslenme, barınma gibi fiziksel çevreye bağlı ihtiyaçları doyurulamadığında sağlık durumu bundan etkilenebilir. Sosyal çevre, bireyin içinde yaşadığı ve sosyal ilişkide bulunmak durumunda kaldığı yakın çevredir. Sosyal çevrenin insan davranışları üzerinde etkisi oldukça önemlidir.

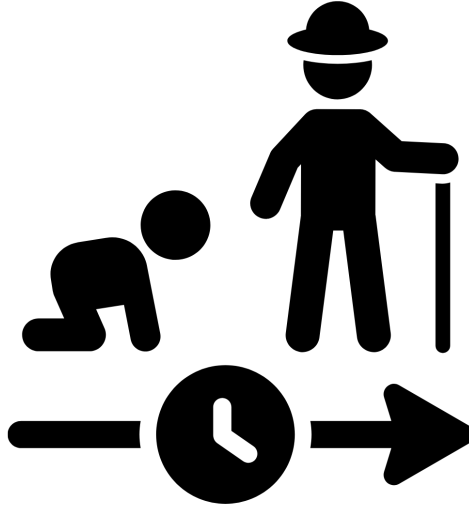
Örneğin; ilkökul yıllarında okuldaki ortamı ve öğretmenleriyle ilişkileri iyi durumda olan başarılı bir çocuğun, ortaokuldaki öğretmenleri ile iyi anlaşamadığı görülebilir ya da arkadaş çevresinin ders dışı etkinliklerle daha yakından ilgili olmasından dolayı okul başarısı düşebilir.

- Kültürel çevre ise bireyin içinde yaşadığı toplum tarafından şekillenen özellikleri ile ilgilidir.

Örneğin, bir kültürde kendinden yaşça büyük insanların elini öpme saygı ifadesi olarak kabul edilirken başka kültürde saygısızlık olarak kabul edilebilir.

- Kalıtım ve çevre karşılıklı etkileşim içindedir.

Örneğin organizmanın sağlıklı gelişimi için doğum öncesi çevre çok önemlidir. Bu dönemde annenin geçirdiği hastalıklar, içinde bulunduğu çevre, aşırı stres, hava kirliliği gibi olumsuz koşullar, aldığı ilaçlar ve zararlı maddeler bebeğin gelişimini dolayısıyla davranışlarını etkiler.



Yaşam Boyu Gelişim

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Kalıtsal ve çevresel faktörlere bağlı olan gelişim sürecinin temel kavramları; büyüme, olgunlaşma ve öğrenmedir.

Büyüme: Nicelik artışını ifade eden bir kavramdır. Boy, kilo ve iç organların yapısında ve büyüklüğünde meydana gelen değişimlerdir. Büyüme her yaşta, aynı hızda devam etmez. Büyümenin en hızlı olduğu dönem doğum öncesidir, daha sonra bebeklik dönemi ve ergenlik dönemidir.

Olgunlaşma: Kalıtıma bağlı olarak zamanla kendiliğinden gerçekleşen olgunlaşma, bireyin fiziksel ve zihinsel olarak kendisinden beklenen davranışı gerçekleştirecek düzeye ulaşmasıdır. Kişi gerekli olgunluğa erişmeden içinde bulunduğu döneme uygun özellikleri kazanamaz.

Öğrenme: Tekrar ve yaşantılar sonucunda davranışlarda meydana gelen kalıcı değişikliklerdir.

Örneğin el parmaklarının uzaması **büyümedir**. Parmak kaslarının kalemi düzgün bir şekilde tutabilecek düzeye ulaşması **olgunlaşmadır**. Tekrar ve yaşantılar sonucunda bireyin yazı yazmaya başlaması ise **öğrenmedir**.

Gelişim: Büyüme, olgunlaşma gibi biyolojik faktörleri ve öğrenme gibi çevresel faktörleri içine alan, doğum öncesi dönemden ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Sadece beden yapısındaki değişiklikleri değil sosyal, duygusal, zihinsel alanlardaki değişiklikleri ve yaşa uygun görevleri yapabilmeyi de kapsar.

Gelişim alanları temelde fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal olmak üzere dörde ayrılır:

- 1. Fiziksel Gelişim:** Döllenmeden başlayarak beyinde, bedenin bölümlerinde ve duyu organlarında meydana gelen yapısal değişikliklerdir.
- 2. Bilişsel Gelişim:** Algılama, düşünme, bellek, problem çözme, dikkat gibi zihinsel süreçleri içeren gelişimdir.
- 3. Duygusal Gelişim:** Bireyin kendi duygularının farkında olması, duygularını uygun jest ve mimiklerle ifade edebilmesi ve başkalarının duygularını analiz edebilmesine yönelik gelişimdir.
- 4. Sosyal Gelişim:** Bireyin öncelikle ailesinde başlayan daha sonra yakın çevresiyle ve sosyal gruplara dâhil olmasıyla devam eden ilişkilerinin gelişimsel özelliklerini içermektedir.



DİKKAT

Tüm gelişim alanları birbiriyle etkileşim hâlinindedir.

Bu gelişim alanları bir bütünlük içerir. Bir gelişim alanında meydana gelen olumlu ya da olumsuz değişim diğer gelişim alanlarını da aynı yönde etkiler.

Gelişim görevi, belli bir dönem için beklenen beceri ve davranışlardır. İçinde bulunduğu gelişim dönemine uygun davranışları kazanan birey başarılıdır, mutlu ve çevreye uyumludur.

Gelişim Dönemleri

Döllenme ile ölüm arasında yaşanan ve süreklilik arz eden gelişim sürecinin farklı evrelere ayrılarak incelenmesi çalışmaların daha pratik bir hâle gelmesi için gerekli bir durumdur. Gelişim, dönemler hâlinde gerçekleşir ve her dönemin kendine özgü gelişim özellikleri vardır.



DİKKAT

Gelişim görevi; belli bir dönem için gerçekleşmesi beklenen beceri ve davranışlardır.

Örneğin; yürüme bebeklik, meslek seçimi ise ergenlik döneminin başlıca gelişim görevlerindendir.

Gelişim Dönemlerinin Temel Özellikleri

Yeni Doğan ve Bebeklik Dönemi (0-2 yaş): Doğumdan sonraki ilk bir ay bebeğin yeni doğan dönemidir. Yeni doğan dönemi doğum öncesi dönem ile yakından ilişkilidir. Döllenmeden doğuma kadar geçen süreyi kapsayan doğum öncesi dönemde annenin beslenme şekli, stres düzeyi, geçirdiği hastalıklar, kullandığı bazı ilaçlar, uyku düzeni vb. bebeği etkiler. Bebeklik dönemi, doğum öncesi dönemden sonra bedensel gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Bebeklerin, bireysel özelliklerine ve cinsiyetlerine göre ağırlık ve boy ölçüleri değişkenlik gösterir.

Yeni doğan döneminin başlıca gelişim görevleri:

- Çevreye uyum sağlama
- Nefes almaya alışma
- Belli dönemde uyumayı ve uyanık kalmayı öğrenme

Bebeklik döneminin başlıca gelişim görevleri:

- Yürümeyi ve konuşmayı öğrenme
- Göz ve el faaliyetleri arasında ilişki kurmayı öğrenme
- Kendi kendine bazı davranışları yapabilmeyi öğrenme



DİKKAT

Bedensel değişimin en hızlı olduğu dönem doğum öncesidir.

Çocukluk Dönemi (2-12 yaş): Erken çocukluk döneminde fiziksel gelişim hızı bebeklik dönemine göre yavaşlar. Sinir sistemi ve duyu organları büyük oranda gelişimini tamamlar. Büyük kas gruplarının kullanıldığı yürümek, tırmanmak, atlamak, koşmak gibi kaba motor becerileri hızla gelişir. Kaba motor becerilerindeki gelişime bağlı olarak çocuğun fiziksel etkinlik düzeyi çok yüksektir. Uzun süre bir yerde duramaz. Konuşmayı ve yürümeyi tam olarak öğrenir. El-göz uyumunu sağlamaya başlar. Giyinme, yemeğini yeme gibi öz bakım becerileri gelişir. Ergenlik döneminin başlangıcını oluşturan orta çocukluk döneminde fiziksel gelişim önceki yaşlara göre daha yavaştır. Çocuklar bu dönemde bilgiyi sistemli ve mantıklı bir biçimde işlerler ancak bunu, bilgi somut biçimde verildiği zaman yapabilirler. Akran grupları bu dönemin ikinci yarısı olan geç çocukluk döneminde daha fazla önem kazanır. Bu yaşta sorumluluk duygusu, vicdan, ahlak ve değerler sistemi gelişir.

Çocukluk döneminin başlıca gelişim görevleri:

- Büyük ve küçük kasları kullanmayı öğrenme
- Çeşitli oyunlarda beceri kazanmayı öğrenme
- Kendi cinsine uygun rolleri benimseme

- Okuma, yazma ve hesaplama gibi temel okul becerileri kazanma
- Zaman kavramını öğrenme

Ergenlik Dönemi (12-18 yaş): Bu dönemde hipofiz bezinin büyüme hormonu salgılamasıyla biyolojik yapıda önemli değişimler olur. Cinsiyet hormonlarının salgılanmasıyla birlikte cinsiyet özellikleri gelişmeye başlar. Kızlar genellikle erkeklerden daha önce ergenliğe girer. Bu dönemde kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan bölümlerinden daha hızlı büyür ve ses değişir. Zihinsel alanda geçirdiği değişim sonucunda soyut kavramları daha iyi anlayan ve kullanan gencin toplumsal olaylara, değerlere ve politikaya olan ilgisi artar.



Ergenlik döneminin başlıca gelişim görevleri:

- Hızla gelişen bedene uyum sağlama
- Meslek seçme
- Aileden bağımsızlık kazanma
- Uygun bir ideoloji ve değer duygusu yaratma
- Kimlik kazanımı ve gelişimi



Yetişkinlik Dönemi (18-65 yaş): Yetişkin sayılabilmenin en önemli ölçütü bağımsız olarak yaşamını yönetme sorumluluğunu alabilmektir. Yetişkinliğe geçiş aynı zamanda aileden ayrılma dönemidir. Üniversiteye, askere, iş için başka bir yere gitme, evlenme zamanıdır. Yetişkinlik kişinin fiziksel, bilişsel ve ahlaki gelişimini büyük ölçüde tamamladığı, her açıdan olgunlaştığı bir dönemdir. Bu dönemde zekâ en üst seviyededir. Soyut düşünme ve mantıksal işlemler ön plandadır. Topluma en üst seviyede katkıda bulunulan dönem yetişkinlik dönemidir. Bu dönem erken ve geç yetişkinlik olarak ikiye ayrılır.

Erken yetişkinlik döneminin başlıca gelişim görevleri:

- Eş seçme
- Ebeveyn olma
- Çocuk yetiştirme
- İş sahibi olma
- Durumuna uygun sosyal çevre oluşturma

Geç yetişkinlik döneminin başlıca gelişim görevleri:

- Sosyal ve ulusal sorumluluklar üstlenme
- Ergenlik çağındaki gençlere rehberlik etme
- Fizyolojik değişimlere ayak uydurma
- Emeklilikte oluşan ekonomik koşullara uyum sağlama

Yaşlılık Dönemi (65 yaş ve üstü): Yaşlanma yalnızca biyolojik olgunlukla ilgili bir şey değil psikolojik, sosyal ve kişisel yönden değişimleri de içine alan bir süreçtir. Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunları, görme işitme kayıpları, fiziksel güçsüzlük, geleceğe yönelik beklentilerin azalması, yalnızlık duygusu yaşamı olumsuz etkiler. Yaşlı insanların en önemli beklentileri kimseye muhtaç olmamaktır ve fiziksel, sosyal, bilişsel açıdan işlevlerini kaybetmeden yaşamlarını sürdürebilmektir.

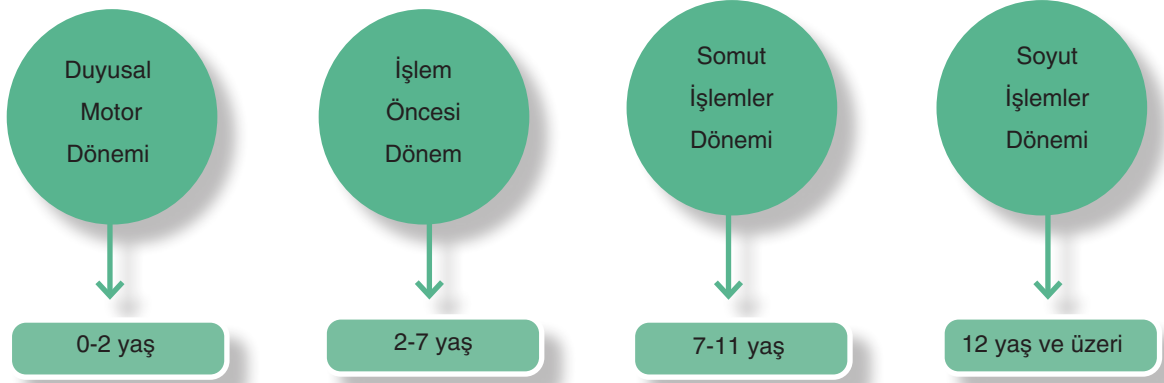
Yaşlılık döneminin başlıca gelişim görevleri:

- Kendi yaşlılarına ve çevresine uyum sağlama
- Fiziksel ve biyolojik yetersizliklere uyum sağlama
- Yakın çevrede yaşanan kayıpları sakin karşılama ve yeni duruma alışma

J. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim insanın düşünme, anlama, problem çözme ve benzeri zihinsel süreçlerinin gelişimini konu alır. Bilişsel gelişim kuramcılarının başında Jean Piaget gelir.

Piaget'ye göre bilişsel gelişim dört evreden geçerek gerçekleşir. Bu evreler değişmez bir sıra izler ancak çocukların bu dönemlere girme zamanı farklı olabilir.



Bu evreler:

- 1- Duyusal Motor Dönemi (0-2 yaş):** Bebek; doğumunun ilk gününden itibaren görme, işitme gibi basit duyuşsal verilerden ve nesneyi ağızına götürme, tutma gibi basit hareketlerden başlayarak çevresini keşfetmeye çalışır. Doğumdan sonraki 8-9 aylık süreç içinde bebek, nesneleri sadece kendi duyuşsal alanı içindeyken var sayar, duyuşsal dünyasının dışına çıkarılınca nesnenin artık var olmadığını düşünür. 10. aydan sonra bebek nesneleri görmese de onların var olmaya devam ettiğini kavrar. Duyu alanından kaldırılan nesneyi aramaya devam eder. Bu duruma Piaget "nesnenin devamlılığı" adını verir.
- 2- İşlem Öncesi Dönemi (2-7 yaş):** Çocuk bu dönemde henüz mantıksal işlemleri yapamaz. Olayların ve nesnelerin görünüşüne göre akıl yürütür. Nesneleri sadece renk, sadece biçim, sadece desen gibi tek bir türe göre sınıflayabilir ve nesnelerin görünüşündeki değişikliğin nesnenin özünü de değiştirdiğini düşünür. Bu dönemde çocuklar fiziksel olarak yanında olmayan nesneleri de düşünmeyi öğrenir. İşlem öncesi dönemde benmerkezci düşünme biçimi egemendir. Çocuk başkalarının bakış açılarını kavramakta güçlük çeker, dünyayı sadece kendi bakış açısından görür. Örneğin, bir çocuk süt içmeyi sevmiyorsa hiç kimsenin sütü sevmediğini düşünür.
- 3- Somut İşlemler Dönemi (7-11 yaş):** Bilgi bu dönemde mantıklı ve sistemli bir şekilde işlenir. Tek yönlü düşünme yerini çok yönlü düşünmeye bırakır. Çocuk artık nesnelerin görünüşüne göre akıl yürütmez. Somut işlemler döneminde zaman kavramı gelişir, benmerkezcilik biter ve buna bağlı olarak çocuk başkalarının bakış açısını da önemsemeye başlar. Somut olduğu sürece karmaşık problemleri çözebilir. Henüz soyut düşünme becerileri gelişmemiştir. Bu dönemde çocuk "miktar, hacim, kütle korunumu" ilkelerini kazanır. Örneğin, işlem öncesi dönemde biri dar uzun diğeri geniş ve kısa bir vazoya aynı miktarda su konduğunda suyun miktarının farklı olduğunu söyleyen çocuk, bu dönemde suyun miktarının değişmediğini kavrar.



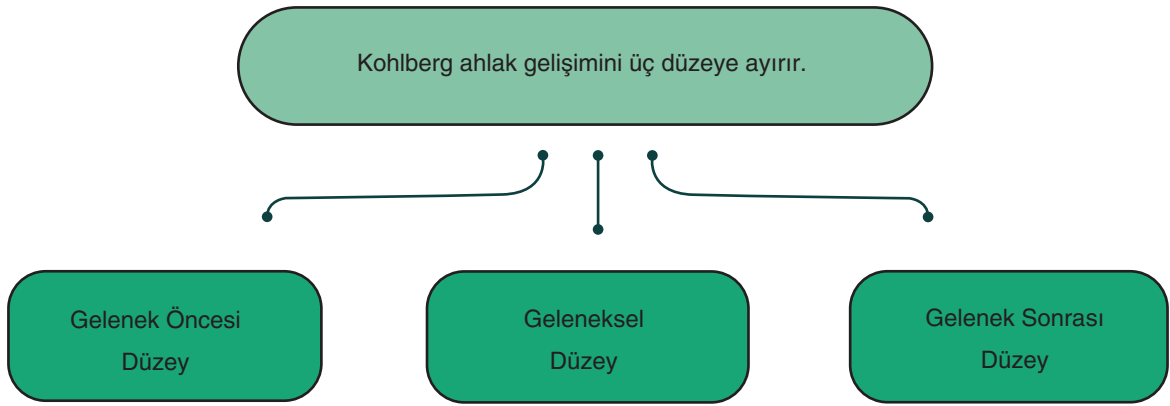
4- Soyut İşlemler Dönemi (12 yaş ve üstü): Üst düzey bilişsel beceriler bu dönemde kazanılır. Bu dönemde nedenselliği fark etme, kavramları tanıyabilme ve soyut düşünme gücü gelişir. Buna bağlı olarak dil kullanımı da gelişen birey; mantıksal, analitik, varsayımsal ve göreceli düşünmeye başlar. Atasözlerinin ve deyimlerin anlamlarını tam olarak kavrar ve yerinde kullanabilir. Soyut düşünmeye bağlı olarak siyaset, din, ideoloji gibi konular çocuğun ilgi alanına girer. Kendi kişisel görüşlerini de bu dönemde geliştirmeye başlayan birey, değer ve inanç alanına ilişkin fikirler de üretir. Bu dönem bireylerin kimlik gelişimini de içerdiğinden genç, tartışmalara katılmayı ve görüşlerini dile getirmeyi sever.

J. Piaget'ye göre bilişsel gelişim biyolojik altyapıya dayalıdır ve olgunlaşma temellidir. Bununla birlikte yaşantı zenginliği bilişsel gelişimi hızlandırabilir.



Kohlberg'in Ahlakî Gelişim Kuramı:

Ahlak gelişimi, temelde çocukların belli davranışları "iyi" belli davranışları da "kötü" olarak değerlendirmelerindeki değişimi konu alır. Kohlberg, ahlak gelişimini gelenek öncesi düzey, geleneksel düzey ve gelenek sonrası düzey olmak üzere üç döneme ayırır. Kohlberg'e göre bu gelişim düzeyleri kendi içinde de farklı gelişim aşamaları içerir.



1. Gelenek Öncesi Düzey (0-10 yaş)

Bu dönemde çocuk, kültür içinde kabul edilen iyi ve kötü ölçütlerine göre davranır.

İtaat ve Ceza: Bu aşamada kurallar başkaları tarafından konur. Çocuklar, sadece otoriteye uyar ve cezalandırılmaktan korkar.

Saf Çıkarıcılık: Çocuk hangi davranışın iyi hangi davranışın kötü olduğuna olayların dış görünüşüne ve ortaya çıkan zararın büyüklüğüne bakarak karar verir. Çocuk için olayların arkasında yatan nedenler önemli değildir. Çıkar sağlayan davranış doğru, sağlamayan davranış yanlıştır ve her şey karşılıklıdır.

2. Geleneksel Düzey (10-13 yaş)

Bu dönemde empati yeteneği gelişir. Kişi ahlaki yargılarında başkalarının ne hissettiklerini dikkate alır. Birey için aile, grup ve ulusun beklentileri her şeyden önemlidir.

İyi Çocuk Eğilimi: Doğru davranış başkalarını mutlu eden ve onların onayını almayı sağlayan davranıştır. Bu dönemde başkalarının ne diyeceği ya da düşüneceği önemli hâle gelir.

Kanun ve Düzen: Bu dönemde doğru davranış, ortak çıkarları korumak ve düzeni sağlamak için oluşturulan kurallara uygun davranmaktır. Kuralları çiğneyenler cezalandırılmalıdır.

3. Gelenek Sonrası Düzey (14 yaş ve üzeri)

Bireyin toplumsal yaşam içindeki otoritelerden bağımsız olarak kendi istediği, seçtiği ve kendine özgü değer sistemini örgütlediği düzeydir.

Sosyal Sözleşme: İyi eylem, toplumun ortak çıkarlarını korumak için oluşturduğu anlaşmaya uygun davranmaktır. Kurallar mutlak değildir, uzlaşma yolu ile ihtiyaca göre değişebilir.

Evrensel Ahlak: İnsanlık, barış, insan onuru gibi değerler bir eylemin ahlaksallığını belirler.



Ergenlikte Görülen Hızlı Değişim

Ergenlik, birey yaşamındaki önemli geçiş dönemlerinden biridir. Ergenlik dönemi fiziksel, sosyal ve bilişsel değişimin çok hızlı olduğu bir dönemdir. Bu dönemde biyolojik ve psikolojik pek çok değişiklik yaşanır.

Ergenlik Döneminin Temel Özellikleri:

- Bu dönemde boy ve kiloda hızlı bir artış olur.
- Önce kollar ve bacaklar sonrasında gövde büyür. Büyüme beden tüm organlarında aynı hızda gerçekleşmediği için geçici sakarlıklar gözlemlenebilir.
- Kemiklerin boyu uzar, yapısı sertleşir.
- Kas dokusu gelişir ve fiziksel güç artar.
- Hormonlarda meydana gelen değişikliklerle ergen, bir yetişkinin sahip olduğu cinsel olgunluğa erişir. Vücutta tüylenme, seste değişim, kızlarda ilk âdet kanaması, erkeklerde ilk meni gelmesi yaşanır.
- Vücuttaki hızlı değişiklikler nedeniyle çekingenlik ve mahcubiyette artış olur.
- Deri kalınlaşır, yağ ve ter artışı görülür.
- Bağımsızlık duygusu kazanılır.
- Soyut düşünme becerisi kazanılır. Tümevarım ve tümdengelim yöntemleriyle düşünebilecek düzeye erişilir.
- Dil kullanımında belirgin bir gelişme yaşanır.
- Genç, arkadaş çevresinin değerleri ve görüşlerine çok önem verir.
- Herhangi bir problem çözme durumunda mümkün olan tüm alternatifleri düşünebilecek düzeye gelir.
- Duygularını çok yoğun bir şekilde yaşar. Sık sık duygusal dalgalanmalar yaşar. Heyecan dengesi tam oluşmadığı için duygularını kontrol etmekte zorlanır.
- Eleştiriye karşı hassastır.
- Genç için akran grupları önemli bir yere sahiptir.
- Beğenme ve beğenilme arzusu artar.
- Yalnız kalma isteği artar.
- Aşırı hayal kurar.
- Meslek seçimi ile ilgili kararlar alır.



Ergenlik döneminde yaşanan hormonal değişiklikler, cinsel açıdan yaşanan olgunlaşma ve fiziksel gelişim ergenin stresli bir süreç yaşamasına ve isyankâr tavırlar sergilemesine neden olmaktadır.



DİKKAT

Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri bağımsızlık duygusudur.



Ergen; anne babasından duygu, davranış ve değerler bakımından bağımsız olmak, hayatıyla ilgili sorumluluk almak ve bu sayede kendine güvenmeyi öğrenmek ister. Ahlak, siyaset, din, ideoloji gibi konularda kendi değerlerini oluşturmaya çalışır.

Ergenlik Dönemini Etkileyen Faktörler:

Ergenlik döneminde genci etkileyen en önemli faktörler; kimlik oluşum sürecinde yaşanan rol karmaşası, yetişkinlerle yaşanan kuşak çatışması ve akran grupları ile yaşanan sorunlardır.

Kimlik, bireyin kim olduğuna dair kendisi ile ilgili görüşüdür. Ergenlik döneminde birey, kimlik arayışı içerisinde. Genç; ben kimim, hayattaki amacım nedir gibi sorular sorarken kendisini aşağı görmek ya da yüceltmek arasında bir bocalama yaşar. Eğer genç, bu dönemde kimlik arayışını başarılı bir şekilde tamamlarsa kendine güvenen başarılı bir birey olur. Düşünce sisteminin değişmesi, bakış açısının farklılaşması, cinsel kimliği nedeniyle yaşadığı sorunlar başarılı bir kimlik oluşturamamasına ve sosyal ilişkilerinde zorlanmasına neden olur. Bu duruma **kimlik karmaşası** adı verilir.



HATIRLAYALIM

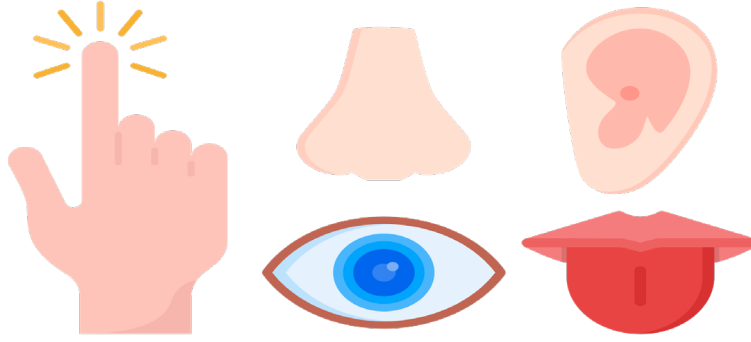
Gelişim görevi: Belli bir dönem içinde gerçekleşmesi beklenen beceri ve davranışlardır.

Ergenin ne olmak istediği ile ilgili yaşadığı zorluklar üzerinde bir baskıya neden olur ve ergen nasıl davranacağını bilemez. Bu duruma ise **rol karmaşası** adı verilir.

Çocukluk döneminde rol model aldığı anne ve babasının ya da çevresindeki yetişkinlerin, düşünce ve davranışlarının ergenlik döneminde genç tarafından değerlendirilmesi ve eleştirilmesi ise **kuşak çatışmasının** ortaya çıkmasına neden olur.

Akran zorbalığı akranlar tarafından fiziksel, sözel ya da duygusal baskıya maruz kalma durumudur. Bir tür saldırganlıktır. Süreklilik özelliği göstermesi, kasıtlı olarak yapılması gibi özellikler taşır.

Akran baskısı, bireyin, içinde bulunduğu yaş grubunun etkisiyle bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından zorlanması veya cesaretlendirilmesidir. Genç, arkadaşlarından onay almak ya da gruptan dışlanmamak için beklentiye uygun davranır.



Duyumun Özellikleri ve Temel Duyum Bilgileri

Organizmanın içinden veya dış çevreden gelerek organizmayı harekete geçiren her türlü etkiye **uyarıcı** denir.

Organizmanın dış dünya ile iletişim kurabilmesi uyarıcıların alınmasına bağlıdır.

Uyarıcıların duyu organlarını ya da sinirleri etkilemesiyle **uyarım** meydana gelir.

Duyu organlarının uyarıcılardan aldığı enerjiyi sinirler aracılığıyla beyne ulaştırmasına duyum denir.

Örneğin ses bir uyarıcıdır. Sesin kulak tarafından alınması ise duyumdur.



Duyumun meydana gelmesi için;

- İç ve dış uyarıcıya,
- Uygun bir ortama,
- Sağlıklı duyu organlarına,
- Uyarıcıların beyne ulaşmasını sağlayan duyu sinirlerine ve
- Sağlıklı bir beyne ihtiyaç vardır.

Uyarıcıların uyarımı oluşturması için duyuşal eşik sınırlarının içinde olması gerekir.

Bir organizmanın bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktaya **duyuşal eşik** denir.

Örneğin insan kulağı 20 ile 20.000 hertz aralığındaki sesleri alabilir.

Duyuşal eşik, alt ve üst eşik olmak üzere ikiye ayrılır:

Alt eşik, bir duyuşal sistemi harekete geçirmek için gereken en düşük fiziksel enerjidir.

Örneğin Köpekler 50 ile 60.000 hertz aralığındaki sesleri duyabilir. Bu durumda köpekler için alt eşik 50 hertzdır.

Üst eşik ise bir duyuşal sistemi harekete geçirmek için gereken en yüksek fiziksel enerjidir.

Örneğin yunuslar 150 ile 150.000 hertz aralığındaki sesleri işitebilirler. Bu durumda yunuslar için üst eşik 150.000 hertzdır.



Aynı cinsten iki uyarıcının birbirinden ayırt edilebilmesi için gereken en küçük şiddet değişikliğine **fark eşiği** denir.

Örneğin sınıftaki hava sıcaklığı 20 dereceden 21 dereceye yükselirse bu değişiklik öğrenciler tarafından fark edilmez. Çünkü farklılaşma eşiği geçilmemiştir. Fakat sıcaklık 25 dereceye yükselirse değişim farklılaşma eşiğini geçtiği için fark edilecektir.



DİKKAT

Fark eşiği uyarıcının başlangıçtaki şiddetine bağlı olarak değişir.

Yani fark eşiğinin sabit bir değeri yoktur. Organizma hem kendisi hem de çevresini duyu organları aracılığıyla tanır. Dış çevreden gelen uyarıcıların fark edilmesini sağlayan organa **duyu organı** denir. Görme, işitme, tat alma, koklama ve dokunma olmak üzere beş duyu vardır.

Görme Duyusu: Işık dalgalarının göz tarafından alınıp çeşitli işlemler geçirdikten sonra beyne iletilmesiyle görme duymu gerçekleşir. Görmede duyuşal eşik insan için 380-760 milimikrondur. Göz dıştan içe doğru üç tabakadan oluşur. **Sert tabaka**, gözün dışında bulunan parlak beyaz renkli kısımdır. Gözün ön tarafında saydamlaşarak saydam tabakayı oluşturur. **Kornea** adını alan bu saydam tabaka, irisi ve göz bebeğini korur ve göze gelen ışığı kırar. Damar tabaka, sert tabakanın altında yer alır ve gözün beslenmesini sağlayan damarlardan oluşur. **Damar tabaka**, gözün ön kısmında irisi oluşturur. İrisin ortasında bulunan açıklığa **göz bebeği** adı verilir. Göz bebeği ışığın gözden içeri girmesini, iris ise büzülüp gevşeyerek göz bebeğinin genişleyip daralmasını sağlar. Böylece göze giren ışık miktarı ayarlanır. **Ağ tabaka (retina)**, en içteki tabakadır ve görme sinirleri burada ağ gibi yayılmıştır. Ağ tabaka üzerinde göz bebeğinin tam karşısında sarı leke bulunur. Görüntü bu sarı lekede meydana gelir. Nesnenin görüntüsü sarı lekeye ters ve nesneden küçük olarak düşer ancak görüntü beyinde düz ve nesneye eşit olarak algılanır.

İşitme Duyusu: Ses dalgalarının kulaktaki alıcı hücreleri etkilemesi sonucu işitme duymu gerçekleşir. Sesin organizma tarafından işitilebilmesinin dört koşulu vardır. Bunlar:

Titreşen nesne

Sesi iletecek ortam

Alıcı görevi yapacak kulak ve

Sağlıklı bir beyindir.

İşitme duyusundan sorumlu organ olan kulak; dış, orta ve iç kulak olmak üzere üç bölümden oluşur.

Dış kulak, sesleri toplayarak kulak yoluna iletir. Kulak yolundan gelip kulak zarına çarpan ses dalgaları titreşime yol açar. Bu titreşimler kulak zarından sırası ile çekiç, örs, üzengi kemikleri aracılığı ile iç kulaktaki oval pencereye geçer. Oval pencere, kulak kemiklerinden aldığı sesi iç kulağa iletir. Ses dalgaları iç kulakta yer alan salyangoz içindeki sıvıda yayılır ve bu dalgalar salyangozdaki işitme sinirleri ile beyne iletilir. Böylece işitme duymu gerçekleşir. İnsan için işitmede duyum aralığı 20-20.000 hertzdır.

Tat Alma Duyusu: Tat alma kimyasal bir duyudur ve tat alma organı dildir. Dilin yüzeyi tat alma tomurcukları ile kaplıdır. Bu tat alma tomurcuklarının içinde tat algılayıcı sinir hücreleri vardır. Ağıza giren besinler dişler tarafından çiğnenir ve tükürük tarafından eritilir, ardından ağızda bazı kimyasal maddeler açığa çıkar. Alıcılar bu kimyasalları algılayarak beyne sinyal gönderir. Böylece tat alma duymu gerçekleşmiş olur. Dil; acı, tatlı, tuzlu ve ekşi olmak üzere dört ana tadı algılayabilir. Dilin uç tarafı tatlıyı, ön yan kenarları tuzluyu, arka yan kenarları ekşiyi, en arka tarafı ise acıyı daha iyi algılar.



Uyarılmanın Davranışlara Etkisi

Organizmanın, uyumlu durumunu değişen koşullara karşı koruma eğilimine **dengeleme** (homeostasis) denir. Organizma, aşırı ya da yetersiz uyarılma sonucu ortaya çıkan durumunu bilinçli de bilinçsiz de olsa; otomatik olarak ortadan kaldırır. Ancak bu şekilde varlığını ve normal yaşantısını sürdürür. Örneğin organizma sıcak havalarda terleyerek, soğuk havalarda titreyerek, heyecan sırasında artan kalp atış hızını yavaşlatarak uyumlu durumunu korumaya çalışır.

Aşırı uyarılma, dış ya da iç uyarıcının organizmayı normal şiddet ve sürenin üzerinde etkilemesidir. Aşırı uyarılma hâlinde birey gergin olur. Bu nedenle aşırı uyarılma uzun süreli olursa organizmada bir takım fiziksel ve ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Örneğin uzun süre yoğun çalışmak, hava kirliliği, aşırı gürültülü ortamda bulunma, iş yaşamındaki zorluklar, büyük kentlerin trafik karmaşası, bireyin bir yakınına kaybetmesi.

Yetersiz uyarılma ise organizmanın normalin altında uyarılmasıdır. İki nedenle ortaya çıkar. Birincisi, uyarıcının şiddeti duyum eşiği sınırları dışında veya alt eşiğe yakın düzeyde olması durumunda uyarım olmamasıdır. Örneğin 20 frekansın altındaki sesleri duyamayız, televizyonda ilgi çekici bir film izlerken kapının çalındığını işitemeyebiliriz.



İkincisi ise alışkın olduğumuz ışık, ses vb. uyarıcılardan uzun süre yoksun kalınması nedeniyle gerçekleşir. Yani organizmanın normal etkinlikte bulunmasına yetmeyecek kadar az şiddette uyarıcı almasıyla yetersiz uyarılma ortaya çıkar. Kişi yaşamını normal şekilde sürdürebilmesi için yeteri kadar uyarım almak zorundadır. Aksi hâlde bir takım fiziksel ve ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Örneğin emekliye ayrılan kişilerde, günlerce gemilerde kalan tayfalarda, uzun süren hapis ve hücre cezalarında yetersiz uyarılma ortaya çıkabilir.

Aşırı ve yetersiz uyarılma uzun süre devam ederse organizmanın uyumlu durumu bir süre sonra bozulur. Organizmada yorgunluk, huzursuzluk ve gerilim artar.

Alışma

Alışma, şiddetinde ve özelliğinde bir değişiklik olmadığı hâlde uyarıcının etkisinin bir süre sonra azalması ve kaybolmasıdır. Alışma, bir uyarıcının tekrarlanması sonucunda ortaya çıkar. Örneğin ele sürülen kremin kokusu, takılan bir kolyenin ağırlığı, dışarıdan gelen trafik gürültüsü bir süre sonra fark edilmez.



Alışmanın psikolojik boyutu duyarsızlaşmadır. **Duyarsızlaşma**, sık karşılaşılan uyarıcıya gösterilen duygusal tepkinin azalmasıdır.



DİKKAT

Alışma duyu organlarında, duyarsızlaşma ise duygularda oluşan bir durumdur.

Bireyin aşırı üzüntü, acı ve sevinç gibi iç uyarıcılarla sürekli karşılaşması sonucunda önceleri gösterdiği duygusal davranışın zayıflaması durumudur. Birey bu uyarıcılara eskisi gibi tepki vermez veya tepkisi çok az olur. Örneğin sürekli azarlanan bir çocuk bir süre sonra bu azardan etkilenmez, tıp fakültesinde okuyan bir öğrenci ilk kez bir ameliyatı izlediğinde kan görmekten etkilenir ancak deneyimi arttıkça öğrenci duyarsızlaşır.

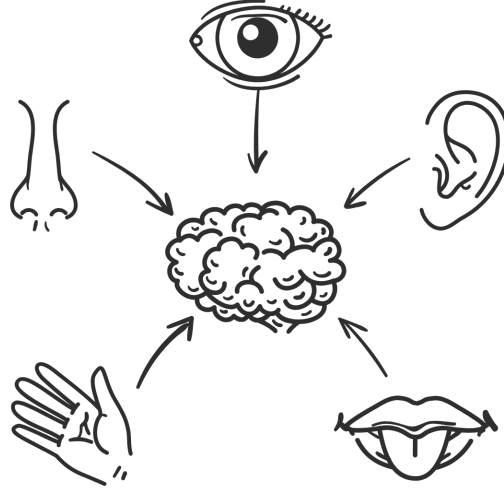
Duyarlılaşma

Organizmanın bir uyarıcıya karşı verdiği tepkinin miktarında ya da şiddetindeki artışa ise **duyarlılaşma** denir. Duyarlılaşma da uyarıcının tekrarlanması sonucu gelişir. Fakat bu defa, tekrarlanan uyarıcının etkisi giderek artar, bu uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranış giderek kuvvetlenir. Duyarlılaşma hâlinde kişi uyarıcıya karşı daha hassas hâle gelir. Örneğin gece sessizliğinde sürekli damlayan musluğun sesi bir süre sonra huzursuzluğa neden olur.



DİKKAT

- Alışma ve duyarlılaşma birbirine zıt süreçlerdir.
- Alışma, tepkide azalma ile duyarlılaşma ise tepkide artma ile kendini gösterir.



HATIRLAYALIM

Duyu organlarının uyarıcılardan aldığı enerjiyi sinirler aracılığıyla beyne ulaştırmasına duyum denir.

Algılama

Duyumların yorumlanması **algı**dır. Duyumlar aracılığı ile varlığı anlaşılan birtakım nesnelerin zihinde anlamlandırılması ve yorumlanması sürecine ise **algılama** denir.

Örneğin bir koku almak duyum iken bunun ne kokusu olduğunu anlamak algıdır.

Algı, duyum sonrası gerçekleşen bir durumdur. Fakat her duyum algıyla sonuçlanmaz. Çünkü aynı anda organizmaya birden çok uyarıcı gelmekte ve bunlar duyumu oluşturmaktadır. Ama organizma aynı anda gerçekleşen bu duyumların hepsini anlamlandıramaz. Zihin nesnel bir veri olmadan anlamlandırma işlevini gerçekleştiremez. Bu yüzden algı, temelde bir "nesne algılamadır" ancak içsel süreçlerin etkisi ile kişiden kişiye değişebilir.

Algısal Değişmezler:

Algıda Değişmezlik: Nesnelerin değişik ortam ve şartlarda yine aynı şekilde algılanmasıdır.

Algısal Değişmezler

Şekil Değişmezliği

Büyüklik Değişmezliği

Renk Değişmezliği

1. Şekil (Biçim) Değişmezliği: Önceden şekli bilinen bir nesneye farklı açılardan bakılsa da nesnenin eski şekliyle algılanmasıdır.

Örneğin bir pencereye farklı açılardan bakılsa da pencere hep dikdörtgen olarak algılanır.

2. Büyüklük Değişmezliği: Önceden boyutları bilinen bir nesnenin, nesne uzaklaşıp yaklaşsa da hep aynı şekilde algılanmasıdır.

Örneğin bir gökdeleni aşağıya bakıldığında insanlar, arabalar ve binalar çok küçük görünür ancak yine de normal boyutlarıyla algılanır.

3. Renk Değişmezliği: Nesnenin ışıktaki kalan kısmı daha açık, gölgede kalan kısmı daha koyu renkte görüldüğü hâlde nesneyi bilinen renkte algılama eğilimidir.

Örneğin bordo renk bir araba, gece siyaha yakın renkte görünmesine rağmen bordo olarak algılanır.

Derinlik Algısı:

İnsan retinası en ve boy olmak üzere iki boyutludur. Fakat biz birtakım algısal ipuçlarını kullanarak nesnelerin derinliğini de (üçüncü boyutu) algılarız. Derinlik algısı retinaya yansıyan görüntülerin iki boyutlu olmasına rağmen nesnelerin üç boyutlu olarak algılanmasıdır. Örneğin tren raylarının giderek daralıyormuş gibi görünmesi, küçük nesnelerin uzakta büyük nesnelerin ise daha yakındaymış gibi algılanmasının nedeni derinlik algısıdır.

Algıda Seçicilik:



İnsanın çevresinde aynı anda birden çok uyarıcı bulunmaktadır. Ancak insan bunların tamamına dikkatini veremez. İnsanın bu uyarıcılar arasında dikkatini belli bir uyarıcıda toplamasına ve birçok uyarıcı arasındayken yalnızca onları algılamasına **algıda seçicilik** denir.

Aç olan bir insanın dikkatini yiyeceklere vermesi, spora ilgisi olan bir kişinin gazete okurken spor sayfasındaki haberlere yoğunlaşması, normalde kırmızı arabalara dikkat etmeyen bir kişinin kırmızı araba aldıktan sonra kırmızı arabalara dikkat etmesi algıda seçicilik örnekleridir.

Algı Yanılgıları:

Oldukça karmaşık olan algı sürecinde bazen yanlış ya da kusurlu algılamalar olabilir. Bu duruma **algı yanılgıları** adı verilir. Algı yanılgıları, illüzyon (yanılsama) ve halüsinasyon (sanrı) olarak ikiye ayrılır.

1. İllüzyon (Yanılsama): Var olan bir nesnenin gerçekte olduğundan farklı algılanmasıdır. Yanılsama fiziksel olaylar ya da psikolojik yaşantılardan kaynaklanır. Bu nedenle de illüzyon psikolojik ve fiziksel olmak üzere ikiye ayrılır.

Psikolojik İllüzyon: Bireyin içinde bulunduğu psikolojik koşullardan, geçmiş yaşantılardan kaynaklanan illüzyondur ve kişiden kişiye değişir.

Fiziksel İllüzyon: Duyu organlarının yapısından veya uyarıcının özelliklerinden kaynaklanan illüzyondur. Her insanda aynı yanılığa yol açar.



Yarısı su dolu bardağın içindeki kaşığın kırık görünmesi, düz giden bir yolun uzakta birleşiyormuş gibi görünmesi fiziksel illüzyon; yılanan korkan birinin gece yolda giderken yerde gördüğü ipi yılan olarak algılaması, evine hırsız girmesinden korkan bir kişinin rüzgâr sesini eve giren hırsızın ayak sesi olarak algılaması psikolojik illüzyon örneğidir.

2. Halüsinasyon (Sanrı): Gerçekte var olmayan bir uyarıcının algılanmasıdır. Akıl hastalıklarında, ateşli hastalıklarda ve madde bağımlılığının yol açtığı krizlerde halüsinasyon görülür.

Örneğin bir kişinin yıllar önce ölen eşiyle yürüyüşe çıktığını söylemesi, bir kişinin elinde gezinen böcekler gibi başkalarının görmediği şeyleri görmesi halüsinasyondur.

İllüzyon ile Halüsinasyon Arasındaki Farklar:

- İllüzyonda mutlaka bir dış uyarıcı vardır. Ama halüsinasyonda gerçekte bir dış uyarıcı yoktur. Örneğin, bir kişinin yerdeki ipi yılan zannetmesi illüzyon, hiçbir şey yokken yılan görmesi halüsinasyondur.
- İllüzyon normal her insanda görülür. Ama halüsinasyon genelde akıl hastalarında, ateşli hastalıklarda, alkol ve uyuşturucu bağımlılarında, aşırı ve yetersiz uyarlama durumlarında görülür.
- Fiziksel illüzyonda aynı uyarıcılar, aynı yanılıgyı oluşturur. Ama halüsinasyon kişiye özgüdür. Yani herkes farklı halüsinasyon görür. Örneğin fiziksel illüzyonda kimse yerdeki ipi aslan zannetmez; halüsinasyonda ise olmadığı hâlde karşısında aslan gördüğünü söyleyebilir.

Algılamanın Örgütlenme İlkeleri



HATIRLAYALIM

Yirminci yüzyılın başında Almanya 'da gelişen Gestalt yaklaşımına göre bütün, parçaların toplamından daha fazlasıdır. Algının gerçekleşmesinde uyarıların örgütlenmesinin önemli bir rolü vardır.

Uyarıcıların tek tek değil de anlamlı ilişkiler bütünü hâlinde algılanmasına **algıda örgütlenme (organizasyon)** adı verilir. Algının bu özelliği sayesinde çevremizi düzenli ve anlamlı olarak algılarız. Örneğin bir insanın yüzünü kaş, göz, burun, ağız toplamı olarak değil de bir bütün yüz olarak algılarız.

Algılama Prensipleri:

1) Şekil-Zemin (Figür-Fon) ilişkisi:

Nesneleri şekil ve zemin olarak ayırma eğilimi vardır. Bu eğilim nesnelerin zemine göre göze çarpmalarına, zeminden doğru sivriliyormuş gibi görülmelerine neden olur. Örneğin resimler duvarın üzerinde asılıdır, kelimeler de sayfanın üzerinde yer alır.

Zemin olmadan şekil olmaz. Çünkü şekil, zemin içinde anlam kazanır. Şekil, zeminin üstünde olan ve o an dikkatimizi çeken şeydir. Şeklin arka planında kalan kısım da zemindir. Bazen şekil olarak görülen bir biçim daha sonra zemin olarak görülebilir.

2) Devamlılık: Birbirini takip eden yani devamlılık gösteren uyarıcılar, tek tek değil bir bütün olarak algılanır.

Örneğin film şeritleri tek tek fotoğraflardan oluşur. Ancak biz filmi izlerken onları bir bütün olarak algılarız.

Yanıp sönen ampullerden oluşan bir yazıyı tek tek ampuller şeklinde değil anlamlı bir yazı şeklinde bütün olarak algılarız.



3) Benzerlik: Birbirine benzer nesneler genellikle bir örüntünün parçası olarak algılanırlar. Bu benzerlikte etkili olan faktörler; renk, büyüklük ve şekildir.

Örneğin bir futbol maçında aynı takımın oyuncuları forma renginden dolayı birlikte algılanır.



4) Yakınlık-Uzaklık: Birbirine yakın nesneler birlikte bir bütün hâlinde algılanır. Nesneler zaman ve mekânda birbirine yakın oldukları zaman, bir arada algılanırlar. Örneğin zaman içinde birbirine değişik yakınlıklarda bulunan vuruşların müzikte ritim duygusu olarak algılanması yakınlık ilkesi ile ilgilidir.

5) Tamamlama: Eksik uyarıcıların zihinde tamamlanarak algılanmasıdır. Tamamlanmanın olması için nesnelerin önceden algılanmış olması gerekir.

Algıyı Etkileyen Sosyal ve Çevresel Değişkenler

- **Algı, büyük oranda algılayanın kendisinden kaynaklanan özelliklerden etkilenir.**

Algılayanın kendisinden kaynaklanan faktörler, çevresel faktörlere göre algılamada daha etkilidir. Örneğin yolda yürürken yanıp sönen bir reklam panosu dikkat çekebilir ancak ihtiyaç duyulan bir ürünün reklamı dikkati daha çok çeker.

- **Algılayanın kendisinden kaynaklanan faktörlerden biri de zaman algısıdır.**

Zaman algısı iki türdür:

Fiziki (Nesnel) Zaman: Uzayıp kısalmayan sabit zamandır. Değişken değildir. Bir günün 24 saat, bir haftanın 7 gün oluşu gibi.

Psikolojik (Öznel) Zaman: Kişinin psikolojisine göre zamanın uzun veya kısa geçmesidir. Kişiden kişiye, hatta aynı kişi için bile değişen zamandır. Örneğin arkadaşlarla sohbet ederken geçirilen bir saat, hastanede geçirilen bir saatten daha kısa algılanır.

- **Herhangi bir olay, durum veya nesneye karşı olumlu ya da olumsuz tutum farklı algılara neden olur.**

Örneğin bir giyim markası hakkında duyulan söylentiler diğer insanların o markayla ilgili olumlu ya da olumsuz tutum geliştirmesine neden olabilir. Tutulan takım, beğenilen sanatçı, oy verilen parti ile ilgili algılar tutumlarla şekillenir.

- **Başkalarına ya da olaylara olumlu veya olumsuz duygularla yaklaşmanın temelinde çoğu zaman kişilik özellikleri yatar.**

Örneğin kişilik olarak güvensiz bir yapıya sahip olan biri, insanların arkadaş olmak için yaptıkları girişimlere şüpheyle yaklaşabilir.

- **İhtiyaç ve güdüler algıya yön verir.**

Para kazanmaya güdülenen bir mimar gördüğü yeşil araziye gökdelenlerin yükseleceği bir alan olarak algılarken ressam o manzaranın güzelliğinden ilham alabilir.

- **Deneyimler ve beklentiler de algıyı etkiler.**

Trafik kazası geçirmiş birinin geçerken kaza geçirdiği bölgeyi hemen fark etmesi, telefon bekleyen birisinin dikkatinin telefonda olması deneyim ve beklentilerin etkisine örnek olarak verilebilir.

- **İçinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleri, inançları, değerleri gibi sosyal değişkenler kişinin nesne ve olayları algılama biçimini etkiler.**

Örneğin baykuş uğursuz kabul edildiği kültürlerde sevimsiz, bilgeliğin sembolü olarak kabul edildiği kültürlerde ise sevimli olarak algılanır.

- Kültürden kültüre en çok değişen algılar; güzellik, hoş gitme ve beğenmeyle ilgili algılardır.
- Nesneler, içinde bulundukları çevresel koşullarla birlikte algılanır.

Örneğin beyaz önlüklü birinin hastanede doktor, okulda öğretmen olarak algılanmasında ortam ve çevre etkilidir.

Bireyin, belli bir süreliğine içinde bulunduğu ve gelen uyarıcıları alabildiği çevreye **algı alanı** denir. Odasında ders çalışan öğrenci için algı alanı odasıyla sınırlıdır. Öğrenci camdan dışarıya baktığında algı alanı değişmiş olur.

Yine orta düzeyde başarıya sahip bir öğrenci ders çalışmayan öğrencilerin olduğu bir sınıfta çalışkan, çok çalışkan öğrencilerin olduğu bir sınıfta çalışmayan biri olarak algılanabilir.

Duyum, bir duyu organının uyarılmasıyla meydana gelen basit bir olaydır. Duyu organları ya da sinirler tarafından beyne taşınan uyarıcıların beyinde tanımlanması, anlamlandırılması ise **algıdır**. Örneğin; bir nesneyi görmek duyum iken görülen nesnenin ne olduğunu anlamak algıdır.

- **Algının meydana gelmesi için duyumun olması gerekir yani duyum olmadan algı gerçekleşmez.**



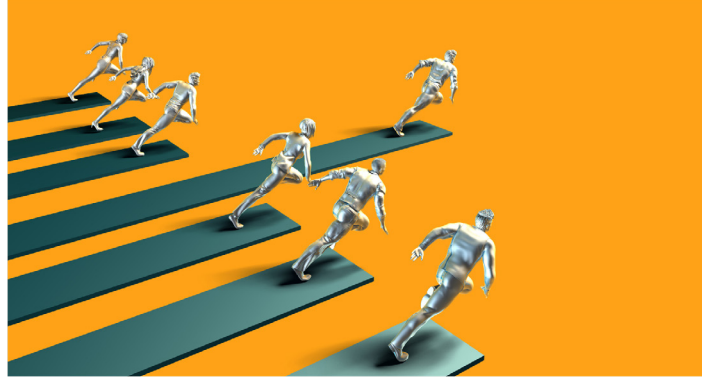
HATIRLAYALIM

Duyu organlarını harekete geçiren iç ya da dış etkiye **uyarıcı**, uyarı alan organlara da **duyu organı** denir.

Duyum ve Algı Arasındaki Farklar:

Bizler dünyayı duyu organları yolu ile algılarız. İç ya da dış uyarıcıların duyu organları ya da sinirler tarafından alınarak beyne iletilmesine **duyum** denir.

- Duyum, basit fizyolojik bir olaydır. Algı ise karmaşık psikolojik bir olaydır.
- Duyumda uyarıcılar tek tek değerlendirilir. Algıda ise bir bütün olarak değerlendirilir.
- Duyumda öğrenmenin etkisi yoktur. Bu nedenle her bireyde aynı şekilde gerçekleşir. Algıda ise öğrenmenin etkisi vardır. Bu nedenle bireyden bireye farklılık gösterir.



Organizmanın iç veya dış uyarıcıların etkisiyle harekete hazır hâle gelerek bir davranışta bulunmasına **motivasyon (güdülenme)** denir.

Güdülenme, ihtiyaçla başlayıp doyumla biten bir süreçtir. Bu nedenle de ihtiyaç, dürtü, güdü ve davranış kapsayan genel bir kavramdır. Güdülenme sürecini daha iyi anlamak için bu kavramları da tek tek bilmek gerekir.

İhtiyaç: Organizmada bir şeyin eksikliğinin duyulmasıdır. Mesela; açlık, beğenilme gibi.

Dürtü: İhtiyaçların karşılanması için organizmada oluşan itici güce denir. Mesela; açlık hissi.

Güdü: Organizmanın bir ihtiyacını gidermek için, onu dürtü yönünde harekete geçiren eğilime ve isteğine güdü denir.

Davranış: Güdü sonucu ortaya çıkan eylemlerdir.

Rahatlama (Doyum): Organizmanın amacına ulaşması sonucunda oluşan durumdur.

Güdülenme ise bu sürecin tümüne denir.

Güdü türleri:

1. Doğuştan Gelen Güdüler: Doğuştan gelen güdüler öğrenilmemiştir. Ömür boyu etkisi devam eden ve yaşamın ilk yıllarında daha etkili olan bu güdüler hem insanlarda hem de hayvanlarda görülür.



a) Fizyolojik Kökenli Güdüler (Dürtüler): Organizmanın varlığını ve soyunu sürdürme gereksiniminden doğan güdülerdir. Bu nedenle birincil güdülerdir. Organizma öncelikle bu güdülerini karşılamayı seçer. Bu güdüler; doğuştan gelmiş, öğrenilmemiş ve evrensel güdülerdir. Organizma yaşadığı sürece etkilidir. Örneğin; açlık, susuzluk, cinsellik, korunma, dinlenme, uyku, oksijen ihtiyacı, annelik güdüsü vb. Bütün insanlarda ortak olan bu güdülerin tatmin şekilleri topluma, kültüre ve çevreye göre değişir. Örneğin bazı kültürlerde hazır yemek, açlık ihtiyacını gidermek için yeterli görülürken bazı kültürlerde bu ihtiyacın giderilmesi için yemeğin evde pişirilmiş olması önemlidir.

b) Uyarıcı Kaynaklı GÜDÜLER: Uyarıcı kaynaklı güdülerin fizyolojik bir kökeni yoktur ancak her organizma doğduğu anda çevresini merak etme, araştırma, kurcalama ve hareket etme isteği ile doğar. Bu istek sayesinde insan, hayvanlardan farklı olarak çevreyi araştırmakla kalmaz aynı zamanda değiştirmeye de çalışır. Yaşamı anlama çabası olan araştırma ve merak güdüsü, ilerleme ve gelişmenin temelidir. İnsanların uzun süre hareketsiz kalmaktan rahatsız olması uyarıcı kaynaklı güdülere örnektir.

2. Öğrenilmiş (Sosyal) GÜDÜLER: Kişinin toplumsallaşma süreciyle beraber kazandığı güdülerdir. Kaynağı, içinde yaşadığı toplumdur. Bireyleri toplumsal davranışa yönlendiren bu güdüler sadece insana özgüdür, yaşantılar sonucu ortaya çıkar ve sonradan öğrenilir. Her insanda aynı biçimde görülmez. Kültürden kültüre, kişiden kişiye ve zamanla değişir. Sevgi, saygı, değer görme, başarılı olma gibi sosyal ihtiyaçlardan kaynaklanan güdülerdir. Üstün değerler söz konusu olduğunda sosyal güdüler fizyolojik güdülere baskın gelebilir. Örneğin vatan söz konusu olduğunda insan günlerce aç, susuz cephede savaşabilir ve gerekirse hayatını feda edebilir.



Güdülenmeyi etkileyen içsel ve dışsal faktörler vardır.

İçsel faktörler ilgi, merak, gelişme ve yarışma duygusu, açlık, susuzluk vb. bireyin kendinden kaynaklanan faktörlerdir.

Dışsal faktörler ise toplumun ve ailenin beklentileri, arkadaş grubunun eğilimleri, ödül ve ceza, uygulanan öğretim teknikleri gibi çevresel faktörlerdir.

Güdülenmenin kaynağı pekiştiricilerdir. **Pekiştirici**, bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcıdır. Pekiştiriciler ikiye ayrılır:

Olumlu pekiştirici, organizma tarafından istenen ve organizmaya verildiğinde davranışın ortaya çıkma sıklığını artıran uyarıcıdır.

Örneğin takdir edilme bir yetişkin için olumlu pekiştiricidir.

Olumsuz pekiştirici, organizmayı rahatsız eden ve ortadan kaldırıldığı zaman davranışın görülme sıklığını artıran uyarıcıdır.

Örneğin öğrencinin azar işitmek için ödevini yapması olumsuz pekiştiricidir.

Ödül, istenen davranışın ceza ise istenmeyen davranışın hemen arkasından verilir. İşinde başarılı olan birine verilen ikramiye ödül, işine sürekli geç kalan birine verilen uyarı yazısı ise cezadır.

Güdülenmiş Davranışın Ayırt Edici Özellikleri

- Güdülenmiş davranış bir hedefe yöneliktir ve organizmaya enerji verir.
- Güdülenmiş davranış daha etkindir. Aç olan organizma tok olana göre daha aktif yiyecek arar.
- Güdülenmiş davranış daha seçicidir. Susamış bir hayvan önüne koyulan yiyeceğe değil suya yönelir.
- Güdülenmiş davranış daha yorucudur. Başarılı olmak isteyen bir öğrenci, başarılı olma hedefi olmayan öğrenciye göre hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha çok yorulur.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow teorisi veya ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, ABD'li psikolog Abraham Maslow tarafından 1943 yılında yayımlanmış bir çalışmada ortaya atılmış ve sonrasında geliştirilmiş bir insan psikolojisi teorisidir. Maslow, klinik gözlemlerine dayanarak insan ihtiyaçlarının piramit şeklinde bir hiyerarşiye tabi olduklarını bulmuştur.

Maslow'un bu sınıflandırmada temel aldığı iki varsayım vardır:

1. İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaçlar vardır.
2. Bazı ihtiyaçların tatmini diğerlerinden daha önemlidir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre alt basamaklarda yer alan ihtiyaçlar diğerlerinden daha temel ve yaşamsaldır. Bu ihtiyaçlar belirli düzeyde giderilmezse insanlar daha üst basamaklarda bulunan ihtiyaçları karşılamak için güdülenmezler. Bu ihtiyaçlar sırasıyla şöyledir: Fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, takdir edilme ve saygınlık ihtiyacı, anlama ve bilme ihtiyacı, estetik ihtiyacı, kendini gerçekleştirme.

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: İnsanın biyolojik yaşamını sürdürmesi için gerekli olan yiyecek, su, uyku, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçlar, dürtülere ilişkindir ve tüm canlılarda görülür.

2. Güvenlik İhtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan insan, sonrasında tehlikelerden korunma ihtiyacı hisseder. Kendi fiziki, ekonomik, sosyal ve siyasal olarak güvenli bir ortam oluşturmaya çalışır. Güvenlik ihtiyacı, dürtülere ilişkindir ve tüm canlılarda görülür.

Hiyerarşinin alt kısmındaki iki basamak; dürtülere ilişkin fizyolojik ihtiyaçları ve güvende olma ihtiyacını içerir ve bunlar tüm canlılarda görülür. Daha üst basamaklara çıkıldıkça ihtiyaçlar, güdü niteliği kazanır ve sadece insanda gözlemlenmeye başlar.

3. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: Kendisine belli düzeyde güvenli bir ortam oluşturan insan diğer insanlarla bir arada yaşamak, onları sevmek ve onlar tarafından sevilme ihtiyacı hisseder. Eş, çocuk ve arkadaşlara sahip olmak ister.

4. Takdir Edilme ve Saygınlık İhtiyacı: Kişisel başarı ve sosyal onay kazanma ihtiyacının öne çıktığı aşamadır. Takdir edilme ve saygınlık ihtiyacı karşılandıkça insanın kendine güveni artar.

5. Anlama ve Bilme İhtiyacı: İnsan çevresinde olup bitenleri anlamak ve bilmek ister. Araştırma ve merak güdüsü, anlama ve bilme ihtiyacının temelini oluşturur. Felsefi ve bilimsel konulara ilgi bu ihtiyacın bir göstergesidir.

6. Estetik İhtiyacı: Temel ihtiyaçlarını karşılayan birey estetiğe önem vermeye başlar. Sanatı anlamak, doğa ve sanattaki güzellikten zevk almak, kendi yaratıcılığını kullanmak ister. Tiyatro, sergi vb. sanatsal faaliyetlere katılır.

7. Kendini Gerçekleştirme: Birey yukarıdaki altı ihtiyacı giderse bile hâlâ yetenek, bilgi ve becerileriyle kendini tam olarak ortaya koyamadığını düşünüyorsa bir eksiklik hisseder. Bu eksikliğin giderilmeye çalışıldığı aşama kendini gerçekleştirme aşamasıdır. Bu aşama bireyin kendi potansiyelini gerçekçi olarak değerlendirmesi, tanınması ve açığa çıkarmasıyla ilgilidir. Bu ihtiyacı tam anlamıyla doyumak çok zordur.

Maslow'a göre kendini gerçekleştiren insan belirsizliğe karşı dayanıklıdır. Hem kendini hem de başkalarını olduğu gibi kabul eder. Ulus, ırk, aile gibi sınırlamalara bağlı kalmadan tüm insanlara saygı duyar, onlardan bir şeyler öğrenmeye çalışır. Kendi sorunlarından çok bütün insanlıkla ilgili sorunlara yönelir. Örneğin bilim insanları kendini gerçekleştiren kişiler olarak görülebilir.



Duygu ve Duygu Türleri

Duygu: Bir olay, kişi ya da nesnenin insanın iç dünyasında ve bedeninde uyandırdığı izlenim ve tepkilerdir. Duygu, davranışsal olarak derin uykudan yüksek gerilime kadar değişebilen genel uyarılmışlık hâlidir.

Psikolojide ele alınan duygular, fiziksel olarak ölçülebilen ya da bedensel olarak gözlenebilen durumlardır. Bunlar aynı zamanda bir yaşantı ya da diğer insanlarca gözlenebilen, davranışta dışa vurulan ifadelerdir.

Psikoloji biliminin ele aldığı temel duygulardan bazıları; haz, korku, kaygı, öfke ve saldırganlıktır.

Haz: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, sevinç gibi birçok olumlu duyguyu da kapsayan haz; bir dürtü veya güdüyle ilgili amaca ulaşıldığında ve doyum sağlandığında yaşanan histir. Bize haz veren durum ve nesneler, yeteneklerimizin olgunlaşmasıyla ve öğrendiğimiz davranışlara bağlı olarak değişebilir. Örneğin 3-4 aylık bir bebek bir ses duyduğunda ya da tanıdık yüz gördüğünde; 12 aylık olduğunda ise yürümeyi, ayakta durmayı başardığında haz belirtileri görülür. Haz duygusunun en açık belirtileri gülümseme ve gülmedir.



Korku: Olumsuz duyguların başında gelen korku gerçek ya da olası bir tehlike karşısında hissedilen duygudur. Her gelişim döneminde farklı korkular yaşanır. Örneğin çocuklar 2-5 yaş arasında hayal ürünü varlıklardan, yalnız kalmaktan, karanlıktan korkabilirler. Daha sonraları ise sosyal aşağılanma, alay gibi sosyal tehditler bireyde korkuya neden olabilir. Korkuların çoğu deneyimler sonucu elde edilir. Birey, yüksek bir yerden düştü ise yıllar geçse de yüksek yerlerde bulunmaktan korkabilir. Korkular, anne baba ya da çevredeki diğer insanları örnek alarak oluşabilir. Örneğin, annesi bir nesneden çok korkuyorsa onu gözleyen çocuğun da o nesneden korkması olasıdır.

Kaygı: Kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu ruhsal veya bedensel tepkidir. Kaygı bir huzursuzluk hissi ve nedeni bilinmeyen bir endişedir. Kaygının nedenlerinden biri bilinçaltıdır. Örneğin çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz bir durum hatırlanmasa da ileriki yaşlarda, benzer durumlarda kaygıya neden olabilir. Kaygının bir diğer nedeni de uyarıcı genellemesidir. Örneğin sert bir baba ile yaşamış ve ona korku geliştirmiş bir çocuk zamanla diğer tüm erkeklerden de huzursuzluk ve kaygı duyabilir.

Öfke: Öfke duygusu engellenme, haksızlığa uğrama, başkaları tarafından zarara uğratılma veya uğratıldığını zannetme gibi durumlarda ortaya çıkar. Kişilerin yapmak istedikleri ya da yapmak istemedikleri, yaş ile değiştiği için öfkenin nedenleri de değişir. Örneğin küçük çocuklarda sevdiği nesnenin elinden alınması, yüzünü yıkamaya zorlanması öfke nedenidir. Daha sonraki yıllarda ise sosyal engellemeler, diğer insanlarca hor görülme, aşağılanma öfkenin nedenleri arasındadır.

Saldırganlık: Genellikle öfke duygusunun kontrol edilememesi sonucunda ortaya çıkan bir davranıştır. Saldırganlık fiziksel ya da sözlü şekilde olabilir.

Duyguların Davranışlara Etkisi

Duygular davranışları etkiler ve şekillendirir. Bir davranışın anlaşılması büyük ölçüde o davranışa neden olan duyguların bilinmesi ile mümkündür. Örneğin “dersi dinlememe” davranışına neden olan duyguları bilmeden bu davranışı anlamak ve bu sorunu çözmek zordur.



Duyguları anlamak, duyguların ifade ediliş biçimine bağlıdır.

Duyguların Sözel ve Sözel Olmayan İfadesi

İnsanlar yüz yüze kurduğu ilişkilerde sözlerin yanında; yüz ifadesi, beden duruşu, ellerini kullanım şekli, ses tonu ve beden dili ile duygularını ifade eder. Diğer insanlar da sözlerden, mimiklerden, ses tonundan ve beden hareketlerinden kişinin duygularını anlamaya çalışır.

Aile ve toplumsal çevrenin etkisiyle sosyalleşerek hangi durumda nasıl davranması gerektiğini öğrenen birey, duygularını kontrol etmeyi zaman içinde çeşitli deneyimler yardımıyla öğrenir.

Duygu Kontrolü: Duyguların doğru zamanda, doğru kişiye, doğru biçimde, doğru gerekçeyle ve doğru düzeyde gösterilmesidir. Ruhsal ve bedensel rahatsızlıkların birçok nedeni vardır. Bu nedenlerden biri de kontrol edilemeyen yoğun duygulardır.



HATIRLAYALIM

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'a göre zihin; bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üç bölümden oluşur. Freud, insan kişiliğinin anlaşılması için bu üç yapının çok iyi anlaşılması gerektiğini vurgular. Bu yapıyı buz dağına benzetir. Suyun altında kalan kısım bilinçaltı, su üzerinde kalan kısım bilinçtir.

Bilinç: Şu anda farkında olunan her türlü duyum ve yaşantının bulunduğu düzeydir. Örneğin, bu satırları okurken düşündükleriniz, içinde bulunduğunuz anda çalan şarkı gibi.

Bilinç Öncesi: Şu anda farkında olunmayan ancak ufak bir çabayla hatırlanabilen yaşantıların bulunduğu alandır. Örneğin, şu an sınıf rehber öğretmeninizin adını düşünmüyorsunuz ama bu cümleyi okuduktan sonra düşündünüz ve aklınıza geldi.

Bilinçaltı: Farkında olmadığımız arzu, istek, duygu ve düşüncelerin depolandığı yerdir.

Bilinç

Farkında olmak demektir. Kişinin kendisi ve çevresinden, anılarından ve düşüncelerinden haberdar olması hâlidir.

Bilinçlilik ile bilinçsizlik arasında dikkatli uyanıklık, gevşek uyanıklık vb. birçok bilinçlilik düzeyi vardır. Birey, bilinç durumunda dikkatli bir uyanıklık hâlinde ve çevresindeki uyarıcıları algılayarak onları bilgiye dönüştürebilir. Gevşek uyanıklık hâlinde ise birey herhangi bir duruma odaklanmamıştır. Araba kullanan biri yaptığı işe odaklanmış ve tetiktedir yani dikkatli uyanıklık düzeyindedir. Kişi, arabanın arka koltuğunda otururken gevşek uyanıklık düzeyindedir. Çünkü etrafının farkındadır, uyanıktır ancak odaklanmamıştır. Tam bilinçsizlik, farkındalığın tamamen kaybolması ve kişinin çevresine tepki vermemesi durumudur. Hastalık, travma, kafaya alınan bir darbe bilinçsizliğe neden olabilir.

Dikkat

Çevrede çok sayıda uyarıcı vardır ve biz bunların hepsini algılarız. Ancak bunların sadece bir kısmı bilince ulaşır. İnsan zihninin herhangi bir olay ya da nesne üzerinde odaklanmasına "dikkat" denir. Dikkat sadece bilinçli olarak gerçekleştirilmez, bilgiyi işlemenin her aşamasında rol oynar. Yani dikkat; duyumdan, bellek ve öğrenmeye kadar tüm bilişsel süreçleri etkileyen üst süreçtir.

Dikkat aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır.

Aktif (Seçici) Dikkat: İrade ile gerçekleştirilen ve bireyin kendi çabasının ürünü olan dikkattir. Birçok uyarıcının olduğu gürültülü bir ortamda kişinin, kendi çabası ile dikkatini okuduğu kitaba vermesi aktif dikkate örnektir.

Pasif (İrade Dışı) Dikkat: Dış etkenlerin doğrudan etkisi ile oluşan dikkattir. Sınıfta ders dinleyen öğrencinin dikkatinin şiddetli gök gürültüsü sesine yönelmesi pasif dikkate örnektir.

Dikkati Etkileyen Faktörler:

İnsan çevrede bulunan uyarıcı, olay ya da nesnelerin hepsine aynı anda yoğunlaşamaz. Çevrede bulunan uyarıcılardan, olaylardan ya da nesnelerden bir ya da birkaçını seçerek bunlara dikkat eder.

Hareket, şiddet, ani değişim, zıtlık, tekrar vb. uyarıcının özelliğinden kaynaklanan dış faktörler dikkati etkiler. Örneğin yeşil elmaların arasındaki kırmızı elma hemen dikkat çeker.



Organizmanın kendisinden kaynaklanan ihtiyaç, ilgi, duygu, meslek, kültür vb. iç faktörler de dikkati etkiler. Örneğin eğitimle ilgili bir haber bir öğretmenin dikkatini mühendise göre daha fazla çeker.

Bilinçlilik Türleri

Uyku: Uyku bir bilinç düzeyidir. İnsan ömrünün üçte biri uykuda geçer. Uyku hâlinde bilinç pasif değil aktiftir. Uyku, birbirini takip eden beş dönemden oluşur. İlk dört dönem NONREM, beşinci dönem ise REM dönemidir. Uyumaya başladıktan sonra girilen NONREM dönemi gittikçe derinleşen dört evreden oluşur. NONREM dönemlerinde beyin aktivitesi yüksektir, enerji tüketiminde artış görülür. Metabolizmanın düzenlenmesi bu dönemin ana özelliğidir. Büyüme hormonu salgılanır, protein sentezi artar. Böylece bedenin dinlenmesi sağlanır. NONREM döneminin son evresinin ardından REM dönemi başlar. Uyku sırasında belli aralıklarla bu döngü devam eder. Yaklaşık sekiz saatlik bir uykuda beş kez REM uykusu yaşanır. Rüyaların büyük bir bölümü REM uykusunda görülür.



DİKKAT

REM, “hızlı göz hareketleri” anlamına gelen İngilizce “rapid eye movement” kelimelerinin baş harflerinden oluşur.

Rüya: Beynin bilinçli tepkilerde bulunmaması, dış dünyaya kapanarak bilinçli olmadan imgeler kullanarak faaliyetini sürdürmesidir. Rüyalar üzerinde geçmiş deneyimler, yaşantılar, ortam, fizyolojik yapı, bilinçaltı gibi etkenler etkilidir.



DİKKAT

Rüyalar beyindeki görme merkeziyle ilgilidir. Doğuştan yüzde yüz görme engelli olanlar sadece sesle rüya görürler.

Hipnoz: Hipnoz bireyin dikkatini bir duruma veya nesneye odaklayarak, bedenine ve çevresine olan dikkatini azaltıp bireyi telkine açık hâle getirme işlemidir. Bir başka deyişle trans hâlidir. Bu trans sırasında kişi çevreden gelen (ses, ışık, koku vb.) tüm uyarılara kendini kapatır ve hipnoz yapan kişinin telkinlerini büyük bir dikkatle dinler. Hipnozun temel koşulu, kişinin kendi isteğiyle telkine razı olması ve kendini karşısındaki kişinin etkisine bırakmasıdır. Hipnoz sırasında olanlar genellikle sonradan hatırlanmaz.



DİKKAT

Normal hayatta bireyin üstesinden gelemediği işler hipnoz yöntemiyle de gerçekleştirilmez. Örneğin zekâ seviyesi yükseltilmez, kaldıramadığı ağırlığı kaldırabilme gücü sağlanamaz.

Meditasyon: Sessiz ve sakin bir şekilde oturup yoga egzersizleriyle yapılan farklı bir bilinç durumudur. Meditasyonun amacı zihin sakinliğine ve ruhsal dinlenmeye ulaşmaktır. Bu sayede birey kendisi ve çevresiyle barışık olmayı öğrenir. Bedeni üzerinde ruhsal denetim sağlayarak gerginlikten ve kaygıdan kurtulmaya çalışır.



Madde Kullanımının Bilinç Durumları Üzerindeki Olumsuz Etkisi

Bazı maddelerin kullanımı duyumu ve algılamayı etkileyerek ruh hâlini, duygu ve düşünceleri değiştirir. Psikolojik etkileri olan bu maddelere psikoaktif maddeler denir. Tekrarlı kullanımları sonunda birey, bu maddelere bağımlı hâle gelir.

İnsanların bu maddeleri kullanmaya başlaması özenti, merak, zihinsel acıdan kaçış ve sosyal uyum eksikliği gibi psikolojik nedenlerle olabilmektedir. Başlangıçta psikolojik olarak duyulan gereksinim zamanla fizyolojik bağımlılığa dönüşür.



Sosyoloji ve Sosyal Psikoloji

Sosyoloji: Toplumsal hayatı nesnel olarak inceleyen, toplumsal yapı içindeki kurum, grup, ilişki, kültür, toplumsal olgu ve olayları inceleyen bilim dalıdır.

Psikoloji: İnsan ve hayvanların gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bilim dalıdır. Psikoloji ve sosyoloji insanla ilgili bilimlerdir. Bireyi ele alan psikoloji, toplumun birey üzerindeki etkilerini hesaba katmadan doğru bilgi elde edemez. Aynı şekilde sosyoloji de algılayan, düşünen, öğrenen bireyi dikkate almazsa toplumsal ilişkileri açıklamada yetersiz kalır.

Bu iki bilimin ilişkisi sonucunda 20. yüzyılda yeni bir bilim dalı olan sosyal psikoloji ortaya çıkmıştır.

Sosyal Psikoloji: Bireyin, grup ve toplum içindeki davranışlarını ve toplumsal gruplar ile toplumun bu davranışlara etkisini inceleyen bilim dalıdır.

Sosyal psikolojinin konuları; tutum ve ön yargılar, sosyal normlar, itaat, kamuoyu, propaganda, ikna etme, moda, reklâm, grup ve liderliktir.

Sosyal psikolojinin amacı; insanların sosyal çevrelerini nasıl algıladıklarını, bu çevre konusundaki duygu ve düşüncelerinin nasıl oluştuğunu, insanların birbirini nasıl etkilediğini araştırmak ve açıklamaktır.

SOSYAL BİLİŞ VE SOSYAL ETKİ TÜRLERİ

SOSYAL BİLİŞ: Bireyin diğer insanlar, toplumlar ve gruplar hakkında düşünceler oluşturmalarını içeren bir süreçtir.



Sosyal Biliş: Bireyin diğer insanlar, gruplar ve toplumlar hakkındaki bilgileri seçme, yorumlama, analiz etme, hatırlama ve kullanma sürecidir.

a) Sosyal şema: İnsanların içinde yaşadıkları karmaşık sosyal dünyayı anlamak ve kontrol etmek için kullandıkları kalıplar ve izlenimlerdir.

İnsan zihni çeşitli sosyal şemalarla doludur.

- Benlik Şemaları: Ben nasıl bir insanım?
- Kişi Şemaları: O nasıl bir insan?
- Rol Şemaları: Bir doktor nasıl davranır?
- Olay, Durum Şemaları: Bir iş görüşmesi nasıl olur?
- Sosyal Grup Şemaları: İtalyanlar nasıl insanlardır?

Bu sorulara verilen cevaplar insanların zihnindeki sosyal şemaları oluşturur.

b) Yükleme: Bireyin hem kendi hem de başkalarının davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışma sürecidir. Sosyal psikologlara göre içsel ve dışsal olmak üzere iki çeşit yükleme vardır. Sözleştiğiniz saatte buluşma yerine gelmeyen arkadaşınızın bu davranışına iki farklı yükleme yapabilirsiniz. Arkadaşınız ya sorumsuz ve düşüncesiz biridir (içsel yükleme) ya da bindiği otobüsün arızalanması gibi olumsuz bir durumla karşılaşmıştır (dışsal yükleme).

Birey kendi davranışları için de içsel veya dışsal yükleme yapabilir. İçsel yüklemde kişi; yeteneği, çabası ya da becerileri ile sonuçları etkileyeceğine inanırken dışsal yüklemde kendi dışındaki güçlerin, olayların, şansın vb. sonuçları belirlediğine inanır.

c) Tutum: Nesnelere, kişilere ya da duruma yönelik duygu, yerleşmiş kanı ve değerlendirmelerdir.

Tutum bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç ögeden oluşur. Tutumlar değişmeye karşı dirençli olmasına rağmen değiştirilebilir. Tutum değiştirmede en etkili yöntem iknadır. Tutumlar doğuştan getirilmezler, sonradan öğrenilirler. Tutumlar kişiye özgüdür.

d) Ön yargı: Bir kişi, konu ya da durumla ilgili önceden edinilmiş ve genellikle haklılığı kanıtlanmamış olumlu veya olumsuz yargıdır. Peşin hüküm de denilebilir.

Ön yargılar insanları, bir takım kalıplaşmış yargılara dayanarak katı bir biçimde değerlendirmeye neden olur. Değişmeye dirençli olan bu sürekli yapılar ayrıca ayrımcılığa da neden olurlar. Ön yargılar çoğunlukla din, cinsiyet ve milliyet gibi sosyal gruplara yönelik olarak gelişir.



HATIRLAYALIM

Ayrımcılık: Birey veya gruba karşı ön yargılar doğrultusunda yapılan haksız davranışlardır.

Sosyal Etki: İnsan, grup veya toplumun bireyin davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi ya da değiştirmesidir. Başka bir deyişle insanın diğer insanlarla birlikteyken, kendi başına olduğu durumlardan farklı davranmasıdır.

Sosyal etki, bireyin sosyal etkiyi algılama şekline göre çeşitlere ayrılır. Birey sosyal etkiyi bilgi sağlayıcı olarak algılasa **bilgisel sosyal etki**, zorlayıcı olarak algılasa **kuralsal sosyal etki** olur.

Birey sosyal bir etkiye, uyma ya da uymama davranışı ile karşılık verir. Sosyal etkiye uyma davranışı genellikle benimseme ya da itaat şeklinde gerçekleşir.

Örneğin beğenmediğimiz bir oyunu, arkadaşlarımız beğendi diye beğendiğimizi söylememizin nedeni sosyal etkidir.



DİKKAT

Kişinin sosyal çevreye ve içinde bulunduğu gruba uygun davranmasına **sosyal davranış** denir.

Davranış ve Sosyal Etkenler

Bir toplumun varlığını sürdürmek için ortaklaşa var ettiği ve benimsediği, sonraki kuşaklara aktardığı maddi ve manevi değerlerin bütününe **kültür** denir. Örf, âdet, gelenekler, dil, müzik ve diğer estetik değerler vb. manevi kültürü oluşturur. Manevi kültürün dışındaki her türlü eşya, araç gereç, üretim araçları ve teknoloji gibi unsurlar ise maddi kültürdür.

Bireyin toplumsal kurallara ve kültüre uygun tutum ve davranışları öğrenmesi sosyalleşme yolu ile gerçekleşir.

Toplumsal kültürün kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağlayan sosyalleşme ailede başlar, diğer sosyal gruplarda devam eder. Birey toplumsal yaşama aile, arkadaş, komşu, iş yeri, siyasi parti gibi farklı sosyal gruplar aracılığı ile katılır.

Her grubun kendine ait kuralları vardır. Birey bu kuralların etkisi ile girdiği her grupta farklı davranışlar sergiler. Örneğin aile içerisinde arkadaş grubunda davrandığı gibi davranmaz.



Sosyal gruplar dışında toplumda çeşitli sosyal kategoriler vardır. Sosyal kategoriler, ortak özellikleri paylaşan ancak fiziksel olarak aynı ortamda bulunmayan insanların oluşturdukları topluluklardır. Liseye giden öğrenciler, işçiler, evliler, kadınlar, erkekler vb.

Farklı gruplarda farklı statü ve rollere sahip olan bireyin bu statü ve rollere uygun davranması beklenir. Bir kadının, erkeğin, annenin, babanın, öğretmenin nasıl davranacağı ile ilgili belli beklentiler vardır. Bu beklentilere uymayan davranışlar toplumda dikkat çeker.

Ait olunan kategorinin kendi üyelerinden beklentileri bazen bireyi belli şekilde davranmaya zorlayan bir baskı unsuru hâline gelebilir.

**ÖĞRENME**

Tekrar ve yaşantı sonucunda davranışta meydana gelen kalıcı değişikliğe öğrenme denir.

Bu tanımda dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

Öğrenme davranışta bir değişikliktir. Bu değişiklik iyiye ya da kötüye doğru olabilir. Örneğin çocuk düzenli ya da dağınık olmayı öğrenebilir.

**DİKKAT**

Bir davranış değişikliğinin öğrenme olması için süreklilik göstermesi gerekir.

Ateşli bir hastalık, ilaç ya da bağımlılık yapan maddelerin etkisiyle oluşan geçici davranış değişiklikleri öğrenme değildir. Refleksler, içgüdüsel, dürtüsel ve homeostatik davranışlar doğuştan geldiği için öğrenilmiş davranış olarak kabul edilmez.

Refleks: Uyarıcılara karşı verilen ani ve istemsiz tepkidir. Örneğin karanlıkta göz bebeğinin büyümesi reflektir.

İçgüdü: Türe özgü olan, doğuştan gelen ve neden yapıldığı organizmanın kendisi tarafından da bilinmeyen davranışlardır. Örneğin kuşların V şeklinde göç etmesi, örümceğin ağ örmesi içgüdüselidir.

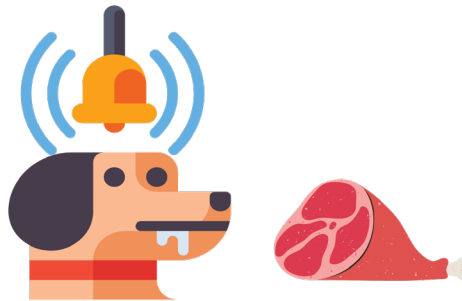
Dürtü: Fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan ve organizmayı harekete geçiren güçtür. Örneğin açlık, susuzluk, uyku vb. dürtüdür.

Homeostatik Davranışlar: Vücuttaki oksijeni, suyu, kandaki şeker oranını ve beden ısını ve belirli bir seviyede dengede tutmaya yarayan bilinçsiz davranışlardır. Örneğin üşüyünce titreme.

ÖĞRENME TÜRLERİ

Koşullanma Yoluyla Öğrenme: Organizmanın başlangıçta tepkide bulunmadığı bir uyarıcıya tepki göstermeyi öğrenmesine koşullanma yoluyla öğrenme denir.

Bu öğrenme türü klasik ve edimsel koşullanma olmak üzere ikiye ayrılır.



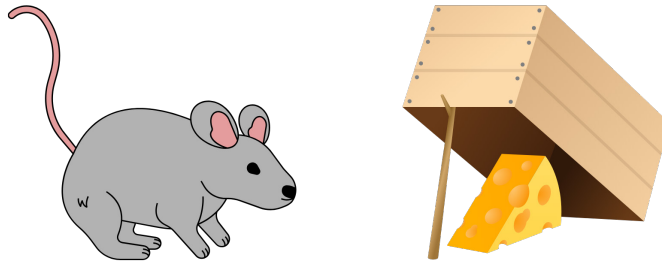
a) Klasik Koşullanma Yoluyla Öğrenme:

Organizmanın; doğal bir uyarıcıya karşı gösterdiği doğal tepkiyi, daha önce tepki vermediği yapay bir uyarıcıya da göstermesidir.

Bu öğrenme şekli, ilk kez Rus bilim adamı fizyolog İ. Pavlov (1849-1936) tarafından ele alınmıştır. Pavlov, köpekler üzerinde koşullanma deneyleri yapmıştır. Köpek et görünce doğal olarak salya salgılar. Pavlov yaptığı deneyde köpeğe et vermeden önce zil çalmış, hemen arkasından et vermiştir. Birçok tekrardan sonra daha önce zile salya tepkisi vermeyen köpeğin zil sesini duyar duymaz salya tepkisi verdiğini gözlemlemiştir. Bu şekilde koşullanmayla gerçekleşen öğrenme sonucunda köpek, zil sesi duyunca salya salgılamayı öğrenmiştir.

Klasik koşullanma ile ilgili kavram ve prensipler şunlardır:

- **Doğal (koşulsuz) uyarıcı**, organizmada doğal olarak tepki oluşturan uyarıcıdır (et).
- **Doğal (koşulsuz) tepki**, doğal uyarıcıya karşı gösterilen tepkidir (ete gösterilen salya tepkisi).
- **Koşullu uyarıcı**, koşullanma sonucu doğal uyarıcının yerini alan yapay uyarıcıdır (zil sesi).
- **Koşullu tepki**, öğrenmeye dayalı tepkidir (zil sesine gösterilen salya tepkisi).
- **Genelleme**, bir uyarıcıya gösterilen tepkinin benzer uyarıcılara da gösterilmesidir. Örneğin sokak kedisi tarafından tıralanan çocuğun bütün kedilerden korkması durumudur.
- **Ayırt etme**, uyarıcı genellemesinin sona ermesi ve organizmanın benzer uyarıcılar arasından sadece tek bir uyarıcıya tepki vermeye başlamasıdır. Örneğin sokak kedisi tarafından tıralanan çocuk bir süre sonra ev kedilerinden korkmaz.
- **Sönme**, belli bir süre pekiştirilmeyen davranışın görülme sıklığının azalması ve giderek yok olmasıdır. Örneğin zil sesinden sonra köpeğe bir süre et verilmediğinde köpek, zil sesine daha az salya tepkisi gösterir ve tepki giderek yok olur.
- **Kendiliğinden geri gelme**, sönen bir davranışın ara sıra tekrar ortaya çıkması durumudur. Örneğin köpeğin sönen salya tepkisi ara sıra tekrar ortaya çıkar.
- **Yakınlık (bitişiklik)**, öğrenme için koşullu uyarıcı ile koşulsuz uyarıcının bitişik verilmesi gerekir. Örneğin köpeğe önce zil sesi dinletilir, hemen arkasından hiç zaman geçirmeden et verilir.

**b) Edimsel Koşullanma Yoluyla Öğrenme:**

Organizmayı ödüle götüren veya cezadan kurtaran bir davranışın organizmada kalıcı hâle gelmesidir.

Edimsel davranış, belirli bir uyarıcıya verilen tepki değil kendiliğinden ortaya çıkan bir davranıştır. Edimsel koşullanmada olumlu sonuç veren bir davranışın tekrarlanma olasılığını artırmak söz konusudur. Bunun için belli bir davranışın pekiştirilmesi gerekir.

Edimsel koşullanma ile ilgili deneyleri B.F. Skinner fareler üzerinde yapmıştır. B.F. Skinner (Sıkınır) yaptığı deneyde aç bir fareyi kutunun içine bırakır. Fare kutunun içinde gelişigüzel dolaşırken kutuda özel amaçla hazırlanmış pedala dokunur. Pedala dokunduğunda alttaki kaba yiyecek düşer. Bu durum fare için bir ödüldür. Fare, kafesi kurcalarken pedala dokunup yiyeceğe ulaştığı her denemesinde yiyecek pedala dokunup yiyeceğe ulaştığı her denemesinde yiyecek pedala dokunup yiyeceğe ulaşmayı artık öğrenmiştir.

Skinner bir davranışın koşullanması için şekillendirme denilen bir yöntemden faydalanır. Örneğin bir çember içinden geçirmek istenen aslana önce alçak bir çemberden geçme denemeleri yaptırılır. Çemberden her geçtiğinde aslana et verilir. Sonra çember her seferinde biraz daha yükseltilerek davranış pekiştirilmeye devam edilir. Böylece istenilen yükseklikteki çemberden geçme davranışı adım adım şekillendirilmiş olur.

**DİKKAT**

- Edimsel koşullanmaya göre öğrenme sürecinde öğrenilecek materyalle ilgili adımlar küçük olmalıdır ve daha önce öğrenilenler üzerine kurulmalıdır.
- Özellikle öğrenmenin ilk safhalarında öğrenme düzenli olarak ödüllendirilmeli ve tüm aşamalarında da pekiştiricilerle şekillendirilmelidir.

Pekiştiriciler doğru davranışı takiben hemen verilmelidir.

Edimsel koşullanma ile ilgili kavram ve prensipler şunlardır:

- **Pekiştiric**, bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcılardır. İkiye ayrılır:

1. Olumlu pekiştiric; organizma tarafından istenilen, verildiğinde davranışın ortaya çıkma sıklığını artıran uyarıcıdır. Kedi için ciğer, çocuk için şeker, bir yetişkin için takdir edilme olumlu pekiştiricidir. Olumlu pekiştiric ile ödül aynı anlama gelir.

**DİKKAT**

Olumsuz pekiştirme ve **ceza** aynı değildir. Olumsuz pekiştirmede kişiyi rahatsız eden, istenilmeyen durum ortamdaki çıkarılırken cezada bu olumsuz durum ortama konulur.

2. Olumsuz pekiştiric; organizmayı rahatsız eden, istenilmeyen ve ortadan kaldırıldığı zaman davranışın görülme sıklığını artıran uyarıcıdır. İstenilen davranış yapıldığında olumsuz uyarıcı ortadan kaldırılır, böylece davranış pekiştirilmiş olur. Pedala bastığında elektrik şokunun bittiğini anlayan fare pedala basmayı daha çabuk öğrenir.

- **Sistemik duyarsızlaştırma**, herhangi bir uyarıcı ile korku veya kaygı tepkisi arasındaki çağrışım bağına kademeli olarak çözümlenerek korku tepkisini söndürmektir.

**BİLİŞSEL ÖĞRENME**

Zihinsel süreçlerde oluşan algılama, düşünme, kavrama, hatırlama, akıl yürütme ve sonuç çıkarma gibi üst düzey düşünme becerilerini içine alan öğrenme türüdür.

Bilişsel öğrenmenin temelinde bireyin düşünmesi, hatırlaması, yeni bilgileri zihninde depolaması ve eski bilgilerle bağlar kurması yatar. İnsan öğrenmelerinin çoğunda bilişsel öğrenme ön plandadır.

Bilişsel Öğrenme Türleri:

a) Kavrayış (İçgörü / Sezgi) Yoluyla Öğrenme: Bir sorun ya da problemin çözüm yolunu aniden kavramaktır. Kavrayış yoluyla öğrenmede başlangıçta problemin çözümünde hiçbir ilerleme görülmez, sonrasında problemin çözümü birdenbire zihinde oluşur. Olaylar arasındaki bağ bir anda kurulur. Bir geometri sorusunu derste çözemeyen öğrencinin, akşam yemek yerken birden nasıl çözüleceğini bulması kavrayış yoluyla öğrenmeye örnektir. Ancak bu öğrenmede, doğrudan gözlenemeyen yoğun bir bilgi işleme gerçekleşmektedir.

**DİKKAT**

Bütün öğrenme türlerinde öğrenme, tekrar ya da yaşantı sonucu yavaş yavaş oluşur. Kavrayış yoluyla öğrenmede ise davranış aniden ortaya çıkar.

Ayrıca kavrayışın gerçekleşmesi için konuyla ilgili önceden edinilmiş bilgilerin var olması gerektiği unutulmamalıdır.

b) Farkına Varmadan (Gizil) Öğrenme: Organizmanın çevresinde olup biten olayları, durumları farkında olmadan depolamasıdır. Bu öğrenme türünde birey, böyle bir öğrenmeye niyet etmemiştir ve öğrendiğinin farkında değildir. Bu durum bireyin pekiştirilmeden ve dikkati başka bir şeye odaklı iken bile bir şeyleri öğrenebildiğini gösterir. Sürekli duyulan bir şarkının sözlerinin herhangi bir çaba sarf etmeden ezberlenmesi bu öğrenme türüne örnek verilebilir.



c) Psikomotor Öğrenme: Bir şeyin daha iyi nasıl yapılacağını öğrenilmesidir. Yani tekrar ya da yaşantı sonucu bir beceriyi hatasız ve eksiksiz olarak yapmayı öğrenmedir. Psikomotor öğrenmede önemli olan bir eylemin, becerinin en doğru ve en iyi şekilde yapılmasıdır. Bir psikomotor becerinin kazanılması için birçok alıştırma yapılır. Bu aşamada bilişsel süreçler devreye girer ve hangi hareketlerin işe yaradığı zihinsel olarak fark edilir. En son aşamada motor öğrenme gerçekleşir. Örneğin klavyeye hiç bakmadan on parmakla yazı yazmak, bisiklet sürmek, araba kullanmak, yüzmek, iyi basketbol oynamak vb.

! DİKKAT

Herhangi bir psikomotor becerinin kazanılması için organizmanın önce gerekli olgunluğa ulaşması gerekir.



d) Deneme Yanılma Yoluyla Öğrenme: Yapılan birçok deneme ve tekrar sonucunda yeni davranışların kazanılmasıdır. Bu öğrenme türünde bir problemle karşılaşan organizma, çeşitli davranışlarda ve tepkilerde bulunur. Süreç içinde işine yarayan davranışları tekrar eder, işine yaramayanları ise terk eder. Tekrar sayısı arttıkça hata miktarı azalır, hata miktarı azaldıkça da öğrenme düzeyi artar. Televizyon kumandasında yer alan tuşların işlevlerini, tuşlara basarak bulup öğrenmek, okuma- yazmayı öğrenmek bu öğrenme türüne örnek olarak verilebilir.

e) Model Alarak Öğrenme: Bireyin toplumun diğer üyelerini örnek alması yoluyla gerçekleşen öğrenmedir. Toplumsal bir varlık olarak insan yaşadığı toplumsal çevreden etkilenir ve davranışların çoğu toplumsal bir çevrede biçimlenir. Olumlu davranışlar model alındığı gibi olumsuz davranışlar da model alınabilir. Örneğin bir çocuğun babası gibi ellerini cebine koyarak yürümesi, bir gencin sevdiği şarkıcı gibi dans etmesi, bir öğrencinin beğendiği öğretmeni gibi saçlarına şekil vermesi, küçük bir çocuğun annesinin bөcekten korktuğunda verdiği bağırma tepkisini bөcek görünce uygulaması vb.

Albert Bandura'ya (Albirt Bandura) göre model alarak öğrenme, bir kişinin diğer kişilerin etkinliklerini sadece basit olarak taklit etmesi değildir. Model alarak öğrenmede bilişsel süreçler de önemlidir. Birey çevresini gözlemler, bu gözlemlerinden sonuçlar çıkarır ve model alacağı kişiyi ya da davranışı seçer.

Model Alma ile İlgili Kavram ve Prensipler:

Dolaylı Pekiştirme: Örneğin oyuncakları topladığı için takdir edilen bir çocuğu gözlemleyen diğer çocuklar oyuncakları toplamaya daha istekli olur.

Dolaylı Ceza: Örneğin ödevini yapmayan arkadaşının eksi aldığını gözlemleyen öğrenci derse ödevini yaparak gelir.

Dolaylı Güdülenme: Örneğin iyi bir üniversiteyi bitiren kuzeninin çok iyi imkânlarla sahip olduğunu gören bir genç, üniversite sınavına daha istekle hazırlanır.

Dolaylı Duygu: Örneğin bөcek gördüğünde korkan annesini model alan çocuk, bөceğin korkulacak bir yaratık olduğunu düşünerek ondan korkmaya başlar.



Öğrenmeyi Etkileyen Faktörlerle İlgili Kuramlar

Nörofizyolojik Öğrenme Kuramı

Nörofizyolojik kurama göre öğrenme, canlı bir doku olan beyinde gerçekleşir. Bu yüzden beyin çalışma şekli bilinmeden öğrenme anlaşılamaz.

Öğrenme beyinde birtakım kimyasal, elektriksel değişiklikler olması ve sinir sisteminde yeni sinaptik bağların kurulması yolu ile gerçekleşir. Merak edilmeyen, ilgi duyulmayan, önemsenmeyen ve duyguların işin içine girmediği olaylarda zayıf sinaptik bağlar oluşur ve bilgiler, beyin korteksi üzerine kaydedilmez yani öğrenme gerçekleşmez.

Öğrenmede sağlıklı beslenme ve egzersiz önemlidir. Yeşil yapraklı sebzeler, balık, fındık, ceviz gibi besinler öğrenmeyi olumlu etkiler. Fiziksel egzersizler ise kan dolaşımını artırarak beyne daha çok oksijen ulaşmasını sağlar.

Zihni zorlayan etkinlikler öğrenmeyi artırır ancak tehdit, öğrenme kapasitesini azaltır. Çünkü korku öğrenmenin önüne geçer.

Öğrenme hem bilinçli hem de bilinç dışı süreçleri içerir. Bir öğrenme ortamında bilinçli olarak farkına varılanlarla birlikte farkına varılmadan öğrenilenler de vardır. Örneğin baskıyla çarpım tablosunu öğrenen çocuk bilinçaltında matematikten nefret etmeyi öğrenir.

Sosyokültürel Öğrenme Kuramı

Öğrenme tek başına gerçekleşen bir süreç değildir. Bireyin içinde yaşadığı sosyal ortamdan kaynaklı faktörler öğrenme üzerinde etkilidir.



Öğrenilmiş Çaresizlik:

Bireyin sürekli olarak olumsuz sonuçlarla karşılaşması durumunda, gelecekteki olumlu sonuçlara ulaşma yeteneğine olan inancını yitirmesidir. Olumsuz bir durumu ortadan kaldırmak için çaba sarf eden birey, başarıya ulaşamazsa mücadeleyi bırakır. Davranışlarıyla olumsuz sonucu değiştiremeyeceğine inanır. Bir süre sonra olumsuz durumu ortadan kaldıracacağı durumlarda da artık gereken çabayı göstermez.

Örneğin balık tutma çabaları başarısızlıkla sonuçlanan bir kişinin balık tutmaya çalışmaktan vazgeçmesi.

Kendini Gerçekleştiren Kehanet: Olaylara, durumlara, kişilere ve ilişkilere dair olumlu ya da olumsuz beklentilerin olacıkları şekillendirmesidir. Örneğin okulda düzenlenen şiir dinletisinde ezberlediği şiirin sözlerini unutmaktan korkan bir öğrenci, şiirin sözlerini gerçekten de unutabilir.

Öğrenmeyi etkileyen faktörler üç başlık altında aşağıda açıklanmıştır.

a) Öğrenenle İlgili Faktörler:

Güdülenme (Motivasyon): Bireyin öğrenmeye istekli hâle gelmesidir. Öğrenmenin en önemli koşullarından biri olan güdülenme bireyi öğrenmeye özendirir ve davranışa yön verir. Örneğin normalde İngilizce öğrenmeye ihtiyaç duymayan birinin, Avrupa'ya gittiği zaman İngilizce öğrenmeye çalışması.

Zekâ: Bireyin zekâ düzeyi ile öğrenme arasında pozitif bir korelasyon vardır.



HATIRLAYALIM

Korelasyon; iki değişken arasındaki ilişkiyi ifade eder.

Pozitif korelasyon, iki değişkenin birlikte artması ya da azalmasıdır.

Yaş: Yaşamın ilk yıllarından 20'li yaşlara kadar öğrenme oldukça hızlıdır. Yaklaşık 50'li yaşlara kadar öğrenme hızı sabit bir seyir izler, 50'li yaşlardan sonra öğrenme hızı düşmeye başlar.



Olgunlaşma: Öğrenmenin gerçekleşmesi için gerekli bedensel ve zihinsel yeterliliğe sahip olmaktır. Örneğin parmak kasları gelişmeden ve belli bir zihin olgunluğuna erişmeden çocuğun yazı yazması beklenemez.

Türe Özgü Hazır Olma: Organizmanın herhangi bir davranışı öğrenebilmesi için gerekli olan biyolojik donanıma sahip olmasıdır. Örneğin insanlar uçmayı, arılar konuşmayı öğrenemez.

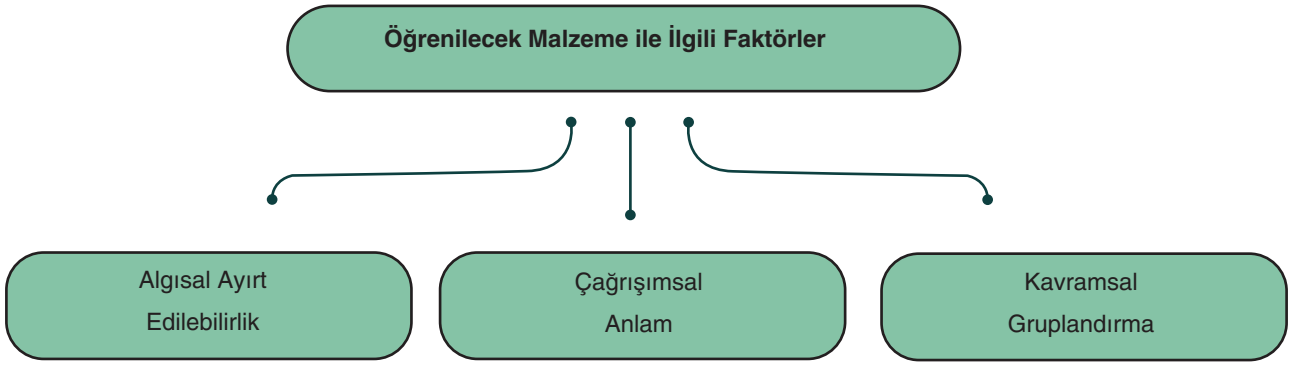
Genel Uyarılmışlık Hâli: Kişinin bilincinin tamamen açık olduğu ve dikkatini yapacağı işe verebildiği uyanıklık durumudur. İyi bir öğrenme için organizmanın yeterli derecede uyarılmış olması gerekir. Yetersiz ya da aşırı uyarılma, öğrenmeyi olumsuz etkiler.

Kaygı: Kaygı bir huzursuzluk hissi, nedeni bilinmeyen bir korkudur. Belirli bir düzeydeki kaygı, organizmayı olumlu etkiler. Aşırı kaygı ya da kaygının hiç olmaması ise öğrenmeyi genellikle olumsuz etkiler.

Transfer (Geçiş): Önceden öğrenilenlerin, sonradan öğrenilenleri etkilemesine transfer (geçiş) denir. Transferin gerçekleşmesi için bu iki konu arasında benzerlik olması gerekir. Örneğin basket oynama ile dil öğrenme arasında olumlu ya da olumsuz bir geçiş söz konusu değildir.

• **Pozitif Transfer:** Önceden öğrenilenlerin, yeni öğrenmeleri kolaylaştırmasıdır. Bisiklete binmeyi bilen biri motosiklete binmeyi de kolayca öğrenir.

• **Negatif Transfer (Alışkanlık Çatışması):** Önceden öğrenilenlerin, yeni öğrenmeleri zorlaştırmasıdır. Q klavye kullanan biri F klavye kullanırken zorlanabilir.



b) Öğrenilecek Malzeme ile İlgili Faktörler:

Algısal Ayırt Edilebilirlik: Çevresindeki diğer nesnelerden kolayca ayırt edilen uyarıcılar daha kolay öğrenilir. Bu yüzden öğrenme malzemesi, çevresindeki uyarıcılardan ayırt edilebilir olmalıdır. Ders kitaplarında dikkat çekilmek istenen yerlerin daha koyu yazılması ya da altının çizilmesi bu duruma örnektir.

Çağrışımsal Anlam: Öğreneceğimiz bilgi ne kadar anlamlı ise o kadar kolay öğrenilir. Örneğin matematikte daha soyut olan trigonometri gibi konular daha zor öğrenilir. Benzerlik çağrışım yapar, bu yüzden benzer konular art arda işlenir.

Kavramsal Gruplandırma: Kavramsal gruplandırma, birçok bilgi ve kavramın öğretildiği durumlarda öğrenme malzemelerinin birtakım gruplar hâlinde bütünleştirilmesidir.

Benzer kavramların bir araya getirilerek basamaklar dizisi şeklinde örgütlenmesi öğrenmeyi kolaylaştırır. Kavram haritaları, kavramsal gruplandırma örneğidir.

c) Öğrenme Yöntemi ile İlgili Faktörler:

- Ara vererek çalışmak, hiç ara vermeden çalışmaktan daha etkilidir.
- Öğrenilen konunun uygun şekilde tekrarı, öğrenmeyi pekiştirir ve unutmayı önler ancak gereğinden fazla tekrarın öğrenmeye bir etkisi yoktur.
- Öğrenmede sonuçların bilinmesi yani geri bildirim öğrenme için önemlidir. Öğrenen kişinin elde ettiği sonucu bilmesi güdülenmeyi artırır, bu da öğrenmeyi olumlu etkiler.
- Konu uzun ise parçalara bölerek kısa ise bütün olarak öğrenmek daha etkilidir.



Öğrenme Stratejileri ve Görevleri

Strateji, belirli bir hedefe ulaşmak için izlenen yol ve yöntemlerin tümüne verilen isimdir.

Öğrenme stratejisi ise öğrenen kişinin seçtiği yöntemlerle kendi kendine öğrenmesini kolaylaştırması sürecidir. Bireyin başarısı çoğunlukla farklı öğrenme görevlerine uygun farklı stratejiler geliştirmesine bağlıdır. Birey bu stratejileri kullanarak bilgiyi işler, yorumlar, sentezler daha başarılı olur.



Bu stratejilerden bazıları şunlardır:

a) Dikkat: Dikkat, bedensel ve ruhsal gücün bir nokta üzerinde toplanmasıdır. Duyusal bellekten gelen bilginin kısa süreli belleğe geçmesini sağlayan ilk şart dikkattir.

Metinde yazıların altının çizilmesi, anahtar sözcüklerin ve temel düşüncelerin altının çizilmesi şeklinde kullanılmaktadır. Altını çizerken, okunan metinde önemli düşüncelerle önemli olmayan düşüncelerin ayırt edilmesi gerekir.

Tüm tümcelerin altı çizilmemelidir.

b) Tekrar (Yineleme): Tekrar stratejileri, bir bilgiyi yineleyerek ya da bir metni hiçbir değişiklik olmadan tekrar ederek uzun süreli belleğe aktarmaya yardım eder. Ayrıca tekrar stratejileri ezberleme için de kullanılır. Kısa süreli belleğin gelişmesi için gerekli olan etkenlerden biri de tekrardır. Öğrenme sonrası yapılan tekrarlar pekiştirmeyi sağlar. Öğrenmeyi kolaylaştırır ve unutmayı azaltır.

Öğrenme sürecinde bireylerin en çok kullandığı stratejilerden biridir. Metninde önemli kısımların altını çizme ve sözcükleri değiştirmeden yazma şeklinde de kullanılabilir.

c) Anlamlandırma: Anlamlandırma stratejileri, bilginin ezberlenmesini değil anlamlı bir bütün olarak uzun süreli belleğe kodlanmasını sağlar. Anlamlandırma sürecinde yeni öğrenilen bilgi, var olan bilgi ile bütünleştirilir. Öğrencinin bilgileri arasında ilişki kurmasını, bu bilgileri kalıcı ve anlamlı hâle getirmesini sağlayan stratejidir.

Özet çıkarma, çağrışım oluşturma, benzerlik kurma, soru sorma, şema oluşturma ve gruplama tekniklerini içermektedir.

ç) Yürütücü Biliş: Biliş, herhangi bir şeyin farkında olma ve onu anlayabilme durumudur. Yürütücü biliş ise bireyin bu bilgileri nasıl öğrendiğinin farkında olma durumudur. Bireyin, kendi zihinsel becerilerinin farkında olup bu becerilerine uygun öğrenme yöntemlerini seçebilmesidir.

Yürütücü biliş, biliş hakkında bilgi ve bilişi izleme olarak iki ögeden oluşmaktadır. Biliş hakkında bilgi, bireyin kendi düşünme ve öğrenme süreçleri hakkındaki bilgisini ve anlayışını kapsar. Bilişi izleme ise bireyin öğrenilecek durumun özelliklerine uygun öğrenme stratejilerini seçme, kullanma, izleme ve değerlendirme sonuçlarını kapsar.

Birey yürütücü biliş sürecinde; kendi öğrenme süreçlerini, ilerleme kapasitesini ve yeni bilgilere olan gereksinimini gözlemler.

d) Duyuşsal Strateji: Öğrenmede güdüsel ve duygusal etmenlerden kaynaklanan engeller de vardır. İşte bu engelleri kaldırmak için kullanılan yöntemlere duyuşsal stratejiler denir. En çok karşılaşılan sorunlar dikkatin başka yöne kayması, güdülenme eksikliği, kaygı ve öz güven eksikliğidir.

Bir ortamda öğrenmeyi engelleyen etkenleri ortadan kaldırmak için dikkati artırmak, motivasyon sağlamak, tutumları iyileştirmek ve kaygıyı kontrol altına almak gereklidir.



Hayat Boyu Öğrenme

Öğrenmenin belirli bir yaşla ve okullarla sınırlı tutulmadığına dayanan bir anlayıştır. Birey; yaşı ve eğitim seviyesi ne olursa olsun hayat boyu öğrenmenin bir parçasıdır. Eğitimi, okul yaşı ve okul binaları ile sınırlamak doğru değildir.

Herkes zorunlu eğitimini bitirdikten sonra ileri düzeydeki eğitimini kendi seçeceği bir zamana erteleme ve istediği zaman eğitim sistemine yeniden girebilme hakkına sahiptir.

Türk millî eğitiminin temel ilkelerinden "süreklilik ilkesi"nin amacı fertlerin genel ve mesleki eğitimlerinin hayat boyunca devam etmesini sağlamaktır. Yine Türk millî eğitiminin ilkelerinden biri olan "her yerde eğitim ilkesi"ne göre eğitim yalnızca resmî kurumlarda ve özel eğitim kurumlarında gerçekleşmez. Evde, iş yerlerinde, çevrede, her yerde ve her durumda eğitim gerçekleştirilebilir.

Örneğin kütüphaneler, yerel yönetimler, iş yerleri, kültürel gruplar ve diğer sosyal hizmet kuruluşları gibi kurumlarda toplum için öğrenme fırsatları sağlanmalıdır.



Bellek ve Bellek Türleri

Bellek, yaşam boyunca öğrenilen bilgilerin saklanması ve gerektiğinde geri çağırılması yetisidir.

Bellek kazanımların korunmasını sağlayan bilişsel bir süreçtir. Bir bilginin bellekte yer alması için önce o bilginin öğrenilmiş olması gerekir.



Duyusal, kısa süreli ve uzun süreli olarak üç çeşit bellek vardır.

1) Duyusal Bellek (Duyusal Kayıt): Bilgi edinmenin, belleğin başlangıç aşamasını oluşturur. Bilgileri saklama süresi bir saniyedir. Duyu organlarına çevreden gelen bilgileri alır ve çok kısa bir süre saklar. Kapasitesi sınırsızdır.

Duyusal bellek, kendisinden sonraki bilişsel süreçler için önemli bir yere sahiptir. Duyusal bellek olmasaydı bir cümle dinlerken, cümlenin sonuna geldiğimizde başındaki sözcüğü unutmuş olurduk ve cümleden hiçbir anlam çıkaramazdık. Örneğin dışarıdan gelen köpek sesi çok kısa bir süre kulakta kalır ve kaybolur.

2) Kısa Süreli Bellek: Duyusal kayıta var olan bilgileri kısa süreliğine tutan, anlamlandıran, düzenleyen, zenginleştiren ya da duyusal bilgilerin üzerine eklemeler yapan yani aktif olan bellektir. Çalışma belleği ya da işleyen bellek olarak da bilinir. Bilgileri en fazla 20-30 saniye saklar. Kapasitesi sınırlıdır. Kısa süreli bellekte bir bilgi unutulmuşsa geri gelmez.

Kısa süreli belleğin görevi yeni gelen bilgilerin tekrar ve gruplama yoluyla uzun süreli belleğe aktarılmasını sağlamaktır. Ancak kısa süreli bellek yaşamdaki her küçük ayrıntıyı saklayamaz. Sadece dikkat edilip seçilen bilgileri uzun süreli belleğe aktarmak üzere kısa bir süre tutar. Bunun dışındaki her şey, bir daha hatırlanmamak üzere kısa süreli bellekten silinir. Örneğin kiralık ilanında gördüğümüz telefon numarasını aradıktan sonra hemen unuturuz. Kısa süreli bellekte bilgiler genelde görsel ve işitsel olarak depolanır.



3) Uzun Süreli Bellek: Uzun süreli bellek, yeni gelen bilgilerin eskilerle ilişkilendirilerek saklandığı yerdir. Bilgileri 30 saniyeden başlayarak ömür boyu saklayabilir. Pasiftir, bilgiyi depolamaya yarar. Kapasitesi çok geniştir, istenilen uzunlukta ve miktarda bilgiyi depolayabilir.

Uzun süreli bellekteki bilgilerin hatırlanması kısa süreli bellekteki kadar kolay değildir. Bu yüzden bilgilerin uzun süreli bellekte saklanma biçimi çok önemlidir. Düzenli ve etkili bir biçimde saklanan bilgilerin istenildiğinde geri çağırılması yani hatırlanması daha kolay olur.

Uzun süreli bellekte bilgiler kaybolmaz ancak bilgileri geri çağırma(hatırlama) zorluklar yaşanabilir.

Uzun süreli bellek üçe ayrılır:

1- İşlemsel (Prosedürel) Bellek: Bir işlemin nasıl yapıldığıyla ilgili bilgilerin bulunduğu bellektir. Tekrar ederek, yaparak kazanılır. On parmak klavye kullanmak, bisiklete binmek ve dans etmek gibi psikomotor beceriler bu bellektedir.

Bu bellek, bilinçli olarak geri çağırılmayan ancak ihtiyaç hâlinde otomatik olarak ortaya çıkan bilgileri kapsar.

İşlemsel bellekteki bilgiler kolay kolay unutulmazlar. Uzun süre kullanılmadığında zayıflar ancak birkaç tekrardan sonra hatırlanabilir.

b- Anlamsal (Semantik) Bellek: Bilginin anlamlı hâle gelmesini sağlayan bellektir. Anlamsal bellek okul başarısı için önemlidir çünkü akademik bilgiler, kavramlar, olgular bu bellekte saklanır.

c- Anısal (Epizodik) Bellek: Kişisel yaşantıların depolandığı, otobiyografik bilgilerin bulunduğu bellektir. Bu bellekte genellikle önemli olan anılar saklanır. Çünkü sürekli tekrarlanan olağan olayların saklanması ve hatırlanması daha zordur.



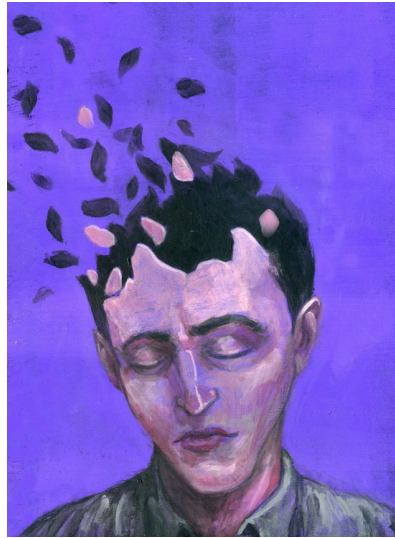
Belleğin Temel İşlevleri

Bellek hem öğrenmenin gerçekleşmesinde hem de öğrenilen bilgilerin depolanıp istenildiği zaman hatırlanmasında rol oynar. Belleğin kodlama, depolama ve geri çağırma olmak üzere üç temel işlevi vardır.

Kodlama: Bilginin belleğe işlenebilir hâle getirilmesidir. Bilgilerin belleğe yerleştirilebilmesi için zihinde sayı, sembol, formül ve şemalar oluşturulur. Hatırlamanın temel ilkesi etkili kodlamadır. Kodlama görsel, işitsel, sözel, anlamsal vb. gibi ne kadar çok çeşitli yolla yapılırsa o kadar etkili ve kalıcı olur. Kodlama çoğu kez otomatik yapılır. Örneğin görülen nesnelerin adı otomatik olarak aktif hâle gelir.

Depolama: Kodlanarak belleğe yerleştirilen bilgilerin uzun süreli bellekte saklanmasına depolama denir. Uyarıcılar depolama aşamasında bilgiye dönüşür ve gerektiğinde kullanılmak üzere depolanır. Uygun şekilde depolanmayan bir bilginin geri çağırılması mümkün değildir.

Geri Çağırma (Hatırlama): Uzun süreli bellekte depolanan bilgilerin gerektiğinde bilince çıkarılmasıdır. **Tanıma** ise karşılaşılan bir nesnenin önceden görülmüş, karşılaşılan bir bilginin önceden öğrenilmiş olduğunu fark etmektir. Örneğin sokakta gördüğümüz kişinin ortaokul arkadaşınız olduğunu fark etmek tanımak, ortaokul arkadaşınızın ismini bulmaya çalışmak ise hatırlamaktır.



Unutmaya Neden Olan Faktörler

Unutma, önceden öğrenilen bilgilerin bellekte saklanamaması yani silinmesi durumudur. Bilgilerin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe gönderilmemesi sonucu ortaya çıkar.



DİKKAT

Hatırlamama, unutmadan farklıdır. Unutma bilginin tamamen kaybolmasıdır.

Hatırlamama ise uzun süreli belleğe atılan bilginin yeterli ipucu olmadığı için geri çağırılmaması durumudur.

Unutmaya neden olan faktörler aşağıda belirtilmiştir.

a) Bilgilerin Kullanılmaması ve Tekrar Edilmemesi: Tekrar edilmeyen ve kullanılmayan bilgiler unutulur. Sık kullanılan bilgiler alışkanlık hâline geldiği için kolay kolay unutulmaz. Öğrenmenin hemen arkasından belli aralıklarla yapılan tekrarlar hatırlamayı kolaylaştırır.

b) Bilinçaltına Atma (Güdülenmiş Unutma): İstenilmeyen, hoşla gitmeyen, rahatsız eden anılar, durumlar ya da fikirler bastırılarak bilinçaltına atılır ve unutulur. Yaşanılan travmaların unutulması bu türden bir unutmadır.

c) Ket Vurma (Bozucu Etki): Bir öğrenmeden önce ya da sonra gerçekleşen bir başka öğrenmenin diğerini unutturmasıdır. Bozucu etki ileriye ve geriye ket vurma olarak ikiye ayrılır.

İleriye ket vurma, eski öğrenilenlerin yenileri unutturmasıdır. Örneğin okul değiştiren öğrenciye numarası sorulduğunda öğrenci yeni numarası yerine eskisini söyler.

Geriye ket vurma, yeni öğrenilenlerin eskileri unutturmasıdır. Örneğin İngilizce dersinde bir grup kelime ezberlendikten sonra ikinci bir grup kelime ezberlenirse ilk gruptaki kelimeler unutulur.

ç) Organik Nedenler: Beyinde hücre kaybı veya çeşitli hastalıklar ve yaşlanma sonucu beynin fonksiyonlarını tam olarak yerine getirememesine bağlı unutmadır.

- Bunların dışında depresyon, stres, uykusuzluk, kaygı, bazı vitaminlerin vücutta eksik olması gibi faktörler de unutma-ya neden olabilir.



Bellek Geliştirme Teknikleri

Belleği güçlendirmek, hatırlamak için bilgi çok iyi öğrenilmelidir. Malzemenin örgütlenmiş olması ve yardımcı ipuçlarının olması hatırlamayı kolaylaştırır.

Gruplama

Belleğin kapasitesi bellidir. Bunu artırmak oldukça zordur. Belleğin kapasitesi gruplamalar yaparak güçlendirilebilir.

Örneğin 104082661965 gibi 12 rakamdan oluşan bir sayı, 104 082 661 965 şeklinde gruplanırsa akılda tutulması daha kolay olur.

Hayal Etme ve Kodlama

Bilgi kodlanırken yardımcı olacak hayallerle birlikte kodlanır. Bu tür kodlamaya “hatırda tutma tekniği” de denir.

Örneğin sözcüklerin tekerlemelerle öğrenilmesi daha kolay olur.

Benzerlikler Kurma

Yeni bilgileri öğrenirken eski bilgilerle benzerlik kurulması bilgilerin belleğe yerleştirilmesini kolaylaştırır.



Sosyal bir çevrede dünyaya gelen birey dil ile birlikte yaşadığı toplumun düşünce kalıplarını da öğrenir. Giderek düşüncelerini daha iyi ifade etmeye başlayan bireyin bilişsel gelişimi ilerledikçe dili kullanma becerisi de gelişir.

Dil üst düzey bilişsel bir süreçtir. Düşünmek, akıl yürütmek, problem çözmek, yeni şeyler üretmek için dil kullanılır.

Bireyin kendi kendine nesneler hakkında ve diğer bireylerle yaptığı hayali konuşmaya **içsel konuşma** denir. Önceki gün tartıştığımız arkadaşımız ile aramızda geçen konuşmaları yalnızken zihnimizde canlandırmamız buna örnektir.

Düşünürken zihnimizden geçen hayal ve semboller sözcüklerle ifade etmeye **sözel düşünme** denir. Arkadaşımıza bir doğum günü hediyesi almaya hazırlanırken “Acaba ne alsam?”, “Bu kitap onu sevindirir mi?”, “Bu kalemin rengini beğenir mi?” gibi cümleleri zihnimizden geçirmemiz buna örnektir.

Doğru Karar Vermede İrdelemenin Önemi

Düşünme çoğu zaman problem çözme, irdeleme ve karar vermeye yöneliktir.

Problem, hedefe ulaşmada karşılaşılan engeldir. Problem çözme, kişinin kendisini hedefine ulaştıracak araç ve davranışları seçmesi ve kullanmasıdır. Problem çözümünde çeşitli bilişsel işlemler gerçekleştirilir. Bunlar; hazırlık, kuluçka, kavrayış ve değerlendirme sürecidir.

Hazırlık aşamasında problem yorumlanır, çözüm için bilgi ve malzeme toplanır.

Bir genç üniversitede hangi bölümde okuyacağına karar vermek için bölümleri bütün yönleriyle araştırır.

Kuluçka aşamasında çözülemeyen problemler bir süre beklemeye alınır. Kişinin dikkati başka alana kaymıştır ancak bilinçaltı süreçler hâlâ problemle uğraşmaktadır.

Araştırmaları sonucunda karar veremeyen genç, çalışmalarına ve gündelik yaşamına devam eder.

Kavrayış aşamasında problem ile ilgili gizli kalmış unsurlar açığa kavuşmuş ve çözüm sağlayacak düşünce ortaya çıkmıştır. Birey bu aşamada problem için yeni bir çözüm üretir.

Rehber öğretmeninden ve ailesinden fikirler alan genç, aynı zamanda okumak istediği şehirleri de netleştirir.

Değerlendirme aşamasında çözümü yapılan problemin uygunluğu düşünülür. Yani bulunan çözüm değerlendirilir. Çözüm işe yaramazsa süreç başa döner.

Okumak istediği bölümü ve şehri belirleyen genç, aldığı kararı gözden geçirir ve değerlendirir.

İnsanlar bir problemle karşılaştıklarında problem daha öncekilere benziyorsa genellikle bilinen çözümleri kullanırlar. Problem yeni ise ya da daha önce bilinen çözümler işe yaramazsa irdeleme devreye girer.

İrdeleme; bir konu, sorun, durum vb. problem oluşturan hâllerde çözüm için kapsamlı olacak şekilde derinlemesine inceleme, analiz etme, eleştirel bakma, konuyla ilgili olan bağlantıyı ayrıntılı düşünme ve ifade etmedir. İrdeleme, mantık kurallarına göre düşünmedir. Akıl yürütme ilkelerinden özellikle tümevarım ve tümdengelim irdeleme için önemlidir.

Tümevarımda parçadan bütüne, özelden genele ulaşılır.

Örnek:

Demir metaldir ve genişler.

Bakır metaldir ve genişler.

O hâlde bütün metaller genişler.

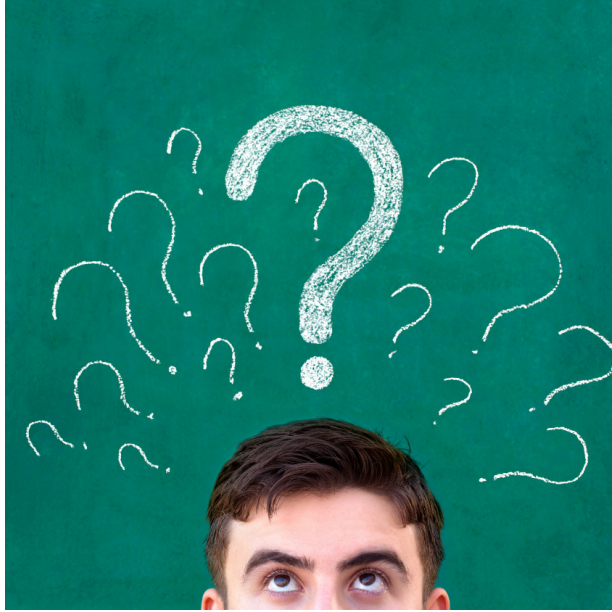
Tümdengelimde ise bütünden parçaya, genelden özele ulaşılır.

Örnek:

Bütün canlılar solunum yapar.

İnsan canlıdır.

O hâlde insan solunum yapar.



Tüm bu irdeleme sonucunda birey, problemin çözümü ile ilgili bir “karara varır.” **Karar verme**, herhangi bir irdeleme durumunda geçerli olabilecek tüm hâlleri düşünüp bir sonuca ulaşmak ve bir yargıya varmaktır.

Günlük yaşamda alınan kararlarda her zaman akıl yürütme ilkeleri kullanılmaz. Duygular, geçmiş yaşantı ve deneyimler mantıklı düşünmenin önüne geçebilir.

Problem çözme becerisi zekâ, güdülenme, kurulum ve işleve takılma etkenlerine bağlıdır. Zekâ ve güdülenme problem çözme kolaylaştıran faktörlerdir.

Birey ne kadar zekiye problem çözmede o kadar başarılıdır. Zira problem çözmek için olaylar arasında ilişkiler kurmak zekâ ve kavrama gücünü gerektirir.

Problem çözebilmek için çözümü merak etmek, amaca ulaşmayı engelleyen unsurları ortadan kaldırmayı istemek gerekir. Bu nedenle güdülenme problem çözme kolaylaştırır.

Kurulum ve işleve takılma problem çözmede karşılaşılan engellerdir.

İnsanların daha önceden edindiği belirli şeyleri yapma biçimleri yani alışkanlıkları yeni problemleri de aynı biçimde ele almalarına, daha önce kullandığı çözümleri kullanmalarına neden olur. Buna **zihinsel kurulum** ya da saplantı denir. Kurulumlar problemin başında bireyin düşüncelerini belirli bir doğrultuda yönlendirir ve düşüncenin yanlı olmasına yol açar. Bu nedenle problemi çözemeyebilir hatta problemin çözümüne engel olabilir.

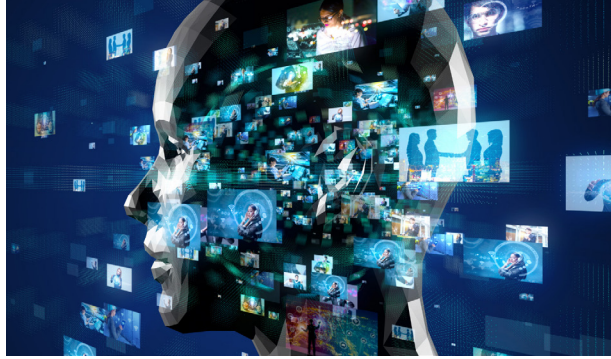
Bir tür zihinsel kurulum olan **işleve takılma** bir nesnenin sadece belirli kullanımlarını görebilme eğilimidir. Nesnelerin farklı bir işlev için kullanılmalarını gerektiren bir problemle karşılaşınca bu yeni işlevi fark etmekte güçlük çekilir.

Örneğin ders çalışırken saç toplamak için kalem kullanmak gibi bir çözüm düşünmek, toka aramak yerine kalemi kullanmak işleve takılmamaktır.

**Zekâ**

Doğrudan gözlenemeyen ve karmaşık bir yapı olan zekâ, farklı bakış açılarını savunan kuramlar tarafından farklı şekillerde tanımlanır. Zekânın bugün için belirlenmiş kesin bir tanımı yoktur. Buna rağmen zekâyâ ilişkin tüm kuramlar zekânın kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan; deneyim, öğrenme ve çevresel etkenlerle de belli ölçüde şekillenebilen bir yapı olduğunu kabul eder.

Genel olarak zekâ; karşılaşılan problemlere çözüm bulmada, çevreye uyum sağlamada kıvraklık ve çabukluk gösterebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Zekâ, soyut düşünebilme ve yaratıcı düşünebilme yeteneğidir.

**Kalıtım ve Çevrenin Zekâ Üzerindeki Etkileri**

Zekâ, potansiyel olarak doğuştan vardır. Yapılan araştırmalar, zekâyı belirleyen temel faktörlerin kalıtım ve çevre olduğunu göstermektedir. İnsanlar doğumla yeni bir hayata başlarken bazı donanımları da beraberinde getirirler. Zekânın sınırları ve derecesi kalıtıma bağlıdır. Fakat bu sınırlar içinde ulaşılan gerçek zekâ düzeyi çevre faktörlerince belirlenir. Doğuştan zekâ potansiyeli düşük olanlarda çevre şartları ne olursa olsun zekâ gelişimi sınırlı kalır. Doğuştan zekâ gelişimi yüksek olanlarda ise uygun çevre şartları olmadığı takdirde zekâ gelişimleri sınırlı kalacaktır. İkizler üzerinde yapılan çalışmalar, genetik ile çevrenin yani doğuştan donanım ile edinilmiş donanımın zekâyı birlikte tayin ettiğini gösterir.

Zekâ Testleri



Doğrudan gözlenemeyen davranışların ölçülmesinde test ve ölçekler kullanılır. Zekâ da bu doğrudan gözlenemeyen bilişsel özelliklerden biri olduğu için test ve ölçeklerle dolaylı olarak ölçülür. Zekâ bölümü anlamına gelen, İngilizce “Intelligence Quotient” sözcüklerinin kısaltması olan IQ, zekâ ölçü birimi olarak kullanılır. Standartlaşmış zekâ testlerinde ortalama zekâ puanı 100’dür. Bireyin aldığı puanın ortalamanın neresinde olduğuna bakılarak zekâ düzeyi hakkında bir değerlendirme yapılır. Zekâ, uzman kişiler tarafından yapılan testlerle ölçülebilir. Ölçümler sonucu belirlenen zekânın rakamsal ifadesi ancak uzmanlar tarafından doğru yorumlanır.

**DİKKAT**

Düşük bir zekâ puanı mutlaka düşük bir zekâyı göstermez. Geçici bir duygusal değişken testin sonucunu etkilemiş olabilir. Bunun ayrımını ancak uzman bir psikolog yapabilir. Yapılan ölçümlerle bireyin zekâ düzeyi belirlenir. Elde edilen sonuçlar, bireye doğru bir tedavi ya da eğitim uygulamak için kullanılır

WISC-r (Viskar) Zekâ Testi: Wechsler Zekâ Testi bireysel olarak uygulanan bir testtir. 4-6, 6-16 ve yetişkinler olmak üzere üç farklı yaş grubuna uygulanabilir. Sözel ve performans olmak üzere iki bölümden oluşur. Her bölümde altı farklı alt test bulunur.

Simon-Binet Zekâ Testi: Fransız eğitim sistemi için Alfred Binet (Alfred Bine) ve çalışma arkadaşı Theodore Simon (Teodor Simon) tarafından hazırlanan ilk standart zekâ testidir. Test, zorluk derecesi gittikçe artan sorulardan oluşur. Testi uygulayan uzman, teste ilk sorudan başlar ve çocuğun cevap veremediği soruda testi sonlandırır. Testteki sorular, belli bir yaştaki normal zekâyı sahip çocukların cevaplayabileceği şekilde hazırlanmıştır.

Cattel Zekâ Testi: R.B. Cattel (Ketil) tarafından geliştirilmiş olan Cattel Zekâ Testi, performans ile zekâ seviyesini kültürden bağımsız olarak ölçen bir testtir. Bu testte 4 alt testten, dört ayrı puan elde edilerek kişinin zekâ seviyesi hesaplanır. 4-7 yaş, 7-14 yaş ve 14 yaş üstü bireylere uygulanır. Cattel Zekâ Testi, bireysel ve grup olarak uygulanabilir. Uygun yaş grubuna göre bireyin kendisine verilen formu belirli bir süre içerisinde yanıtlaması istenir.

Binet-Terman (Törmin) Zekâ Testi: Her yaştan bireye uygulanabilen Binet-Terman Zekâ Testi’nin sözlü, yazılı ve çizime dayalı aşamaları vardır. Testi yapan kişinin verdiği cevapların %75’inin doğru olması kişinin o yaştan gerektirdiği zekâyı sahip olduğu şeklinde değerlendirilir.



Zekâ Türleri

Geleneksel zekâ kuramcıları zekâyı tekil, sabit, sayısal ve gerçek yaşamdan soyutlanarak ölçülebilen bir yapı olarak ele alır. İnsanların var olan yeteneklerini ve potansiyellerini saptamayı amaçlar.

Çağdaş zekâ kuramcılarına göre ise zekâ, çoğul ve geliştirilebilir bir niteliğe sahiptir. Bu dönem kuramcılarının amacı, zekâyı gerçek yaşamdan soyutlamadan ölçmek ve bu sayede bireyin gizil güçlerini ve başarılı olma potansiyelini saptamaktır.

Zekâyı Açıklayan Kuramlar

a) Tek Etmen Kuramı: Öğrenme veya yetenek gibi zekâ genel bir yetenektir. Herhangi bir alanda başarılı olan kişi diğer bütün alanlarda da başarılı olur. Örneğin matematikte başarılı olan; tarih, coğrafya, dil alanlarında da başarılı olur.

b) Çift Etmen Kuramı: İngiliz Psikolog Charles Spearman'a (Çarls Spirmin) göre zekâ, genel bir yetenek ile bu yeteneğe bağlı olan özel yeteneklerden oluşur. Genel yetenek kişiler arasında görülen ayrılıkların nedenidir, özel yetenek ise bireyin eğilimli olduğu farklı alanlardaki başarılarıdır. Spearman, bir alanda başarılı olan bir kişinin diğer alanlarda da genel olarak başarılı olduğunu kabul eder. Yaptığı analizler sonucunda tüm zihinsel etkinliklerde ortak olan genel bir zihin enerjisi olduğunu saptayan ve buna "g faktörü" yani genel zekâ adını veren Spearman, insan zekâsını ölçmenin "g" faktörünü ölçmek anlamına geldiğini öne sürer.



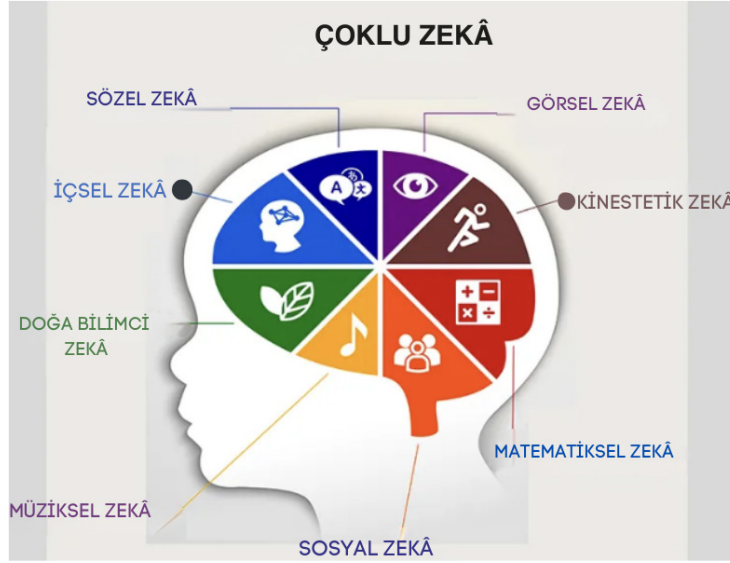
c) Çok Etmen Kuramı: Zekâ, birçok özel yeteneğin toplamından meydana gelmektedir.

Thorndike zekâyı soyut zekâ, sosyal zekâ ve mekanik zekâ olmak üzere üçe ayırır.

Soyut Zekâ: Sayı ve kelime cinsinden sembolleri anlama ve kullanma yeteneğidir. Matematiksel ilişkileri kurmak soyut zekânın işidir. Yazarlar, şairler, besteciler bu zekâ türüne sahiptir.

Sosyal Zekâ: İnsanları anlama ve onlarla başarılı ilişkiler kurabilme yeteneğidir. Bu zekâyı sahip olanlar kendilerini başkalarına sevdirebilir, dostlar edinir, aranan kişi hâline gelir. Mesela; politikacı, öğretmen, psikolog bu zekâ türüne sahiptir.

Mekanik Zekâ: Çeşitli araç-gereç ve makineleri yapma, kullanma yeteneğidir. Mühendisler, tamirciler ve iş makinelerini kullanan operatörler vb. mekanik zekâyı kullanırlar.



Gardner'a göre ise birbirinden bağımsız ve her biri beyindeki ayrı bir sistem tarafından kendi kurallarına göre işleyen 8 zekâ çeşidi vardır.

Gardner, yaptığı araştırmaların sonucunda zekâ türlerine sonradan varoluşçu-felsefi zekâ ve duygusal zekâyı da eklemiştir.

Sözel-Dilsel Zekâ: Dilin etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayan dil becerileriyle ilgili olan zekâ türüdür. Sözel-dilsel zekâyı sahip bireylerin kelime dağarcığı diğerlerine oranla daha gelişmiş olur. İletişim ve hitabet becerileri ile başkalarını etkilemeleri mümkündür. Bu zekâ türüne sahip insanlar genellikle, edebiyat, dilbilim, hukuk, siyaset gibi alanlarda daha başarılı olur.

Mantıksal-Matematiksel Zekâ: Sayı ve sembolleri etkin kullanarak soyut problemleri çözebilme, kavramlar, düşünceler ve fikirler arası karmaşık ilişkileri algılayabilme ve mantık yürütebilme becerisidir. Bu zekâ türüne sahip bireylerde eleştirel düşünme becerileri gelişmiştir. Matematik, mühendislik, ekonomi, bilgisayar bilimleri, mimarlık, istatistik gibi alanlara oldukça yatkındırlar.

Görsel-Mekânsal Zekâ: Görülenleri hafızaya alma, resimlerle ve şekillerle düşünebilme, boyutlandırma ve görsel tasarımlar kurgulama becerisidir. Görsel-mekânsal zekâsı yüksek olan insanlar görüntüleri, yüzleri ve ince detayları hatırlamakta iyidirler. Nesneleri farklı açılardan görselleştirebilirler. Tasarım, grafik, görsel sunum ve çizimler ilgi alanlarını oluşturur. Bu zekâ türüne sahip bireyler güzel sanatlar, mühendislik, mimarlık gibi alanlarda başarılı olabilirler.

Bedensel-Kinestetik Zekâ: Kişinin zihin ve beden uyumunun fiziksel performansla birleşerek belli bir amaca yönelik faaliyetlerde bulunması becerisine dayanır. Örneğin bir cerrahın ameliyat yaparken ince motor kaslarını çok iyi kontrol edebilme becerisi bu zekâ türü ile ilgilidir. Bu zekâ türüne sahip kişilerin dans, spor gibi alanlarda oldukça yetenekli oldukları düşünülmür. Aynı anda farklı spor dallarıyla uğraşabilir ve başarı elde edebilirler.

Müzik-Ritim Zekâsı: İnsanın sesleri yorumlaması, bir araya getirmesi, işlemesi ve doğadaki seslere duyarlılığının yüksek olması gibi becerileri kapsar. Bu zekâ türüne sahip kişiler bir ya da birden fazla enstrüman çalabilirler. Şarkı ve şiirler söz konusu olduğunda güçlü bir belleğe sahiptirler. Müzik, kompozisyon, orkestra şefliği gibi alanlarda başarı yakalayabilirler.

Kişiler Arası-Sosyal Zekâ: Başka insanların duyguları, inançları ve niyetlerini anlama ve bunlar arasında ayırım yapabilme yeteneğidir. Sözlü ve sözsüz iletişim becerileri oldukça gelişmiştir. Sosyal zekâ türüne sahip insanlar ekip çalışmalarında başarılı olabilirler. Kendilerini ifade etmekte zorlanmazlar. Farklı bir ortama girdiklerinde kolaylıkla uyum sağlayabilirler. Organizasyon becerileri gelişmiştir. Eğitim, siyaset, iletişim bilimleri, psikoloji gibi alanlara yatkındırlar.

İçsel Zekâ: Kişisel istek ve hayaller doğrultusunda duyguları, düşünceleri yönlendirebilme becerisidir. Bu zekâyı sahip kişiler, potansiyellerinin farkındadırlar. Kendilerini geliştirme konusunda oldukça duyarlıdırlar. Bireyselliğe eğilimlidirler. Genellikle çalışmalarını da bireysel olarak yürütmekten hoşlanırlar. İlgi alanları ve kişisel gelişim konusunda kendilerine sürekli yeni hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmaya çalışırlar. Edebiyat, felsefe, güzel sanatlar gibi alanlarda başarılı olabilirler.

Doğa Bilimci Zekâ: Doğayı ve doğadaki canlıları inceleyip çıkarımlar elde etmek ve bu çıkarımları yorumlamakla ilgili becerileri kapsar. Çevre konusunda duyarlı bir yapıya sahiptirler ve sorumluluk almayı severler. Biyoloji, tıp, botanik, zooloji, fotoğraf, kimya, arkeoloji, antropoloji gibi alanlara yatkındırlar.

Varoluşçu-Felsefi Zekâ: Yaşamın anlamı, başlangıcı, sonu gibi insanın varoluşu hakkında derin sorular sorma ve sorgulama becerisidir. Kişi yaşam, ölüm, sonsuzluk, evren, kader gibi konuları sorgulayarak verdiği cevaplara göre yaşama karşı bir tavır geliştirir.

Duygusal Zekâ: Kendi duygularını tanıma ve yönetebilme, başkalarının duygularını anlama, sosyal yaşamda başarılı olma becerisidir. Duygusal zekâsı yüksek bireyler; insanlarla daha başarılı ilişkiler kurar, çevreye, değişen şartlara daha kolay uyum sağlar ve diğer insanları daha iyi anlar.

- Her bireyde bu zekâ türlerinden en az bir tanesi baskın olarak görülür. Baskın olan zekâ türüne uygun öğrenme ortamlarının hazırlanması bireylerin güçlü yönlerinin gelişmesini sağlar. Örneğin bedensel-kinestetik zekâsı baskın olan bir çocuğa uzun süre hareketsiz kalacağı öğrenme görevleri verilmez. Çocuğun dokunarak, hareket ederek yaptığı öğrenme görevleri ile zaten baskın olan zihin-beden uyumu geliştirilir.
- Zekâ türleri, insanların farklı beceri ve yeteneklerini temsil eder. Ancak bu yetenekler birbirinden bağımsız değildir. Genellikle bir kişi, birden fazla zekâ türünü aynı anda kullanır. Örneğin matematiksel problemleri çözerken görsel düşünme yeteneğimizi de kullanabiliriz.



Zekâ ve Yaratıcılık

Yaratıcılık kavramı genel anlamda; üretmek, yeni ve farklı bir şey yapmak, bilinenden yararlanarak yeni buluşlar, yeni düşünceler ortaya atmaktır. Yaratıcılık; zekâ testlerine yansımayan, zekâ düzeyinden ayrı değerlendirilen bir beceridir. Yapılan araştırmalarda IQ testlerinden yüksek puan alma ile yaratıcılık arasında doğrudan bir ilişki kurulamamıştır.

Yaratıcı düşünme esneklik, orijinallik ve akıcılık olmak üzere üç özelliği içinde barındırır. **Esneklik**, bir probleme verilen cevapların çeşitliliğidir. **Orijinallik**, cevapların farklılığıdır. **Akıcılık** ise bir problemi ayrıntılı ele alabilmek ve başkalarının göremediği bağlantıları görebilmektir. Her bireyde bu özellikler belli seviyede vardır ve geliştirilebilir.

Yaratıcı bireyler; özgür, enerjik, öğrenmeye hazır ve ilgilidir. Hayal gücünü kullanabilme, kalıplardan kurtulma, farklı olana ve yeniliğe karşı istekli olma ve riski göze alma özelliklerine sahiptir.



Kişilik ve Kişiliğin Gelişimi

Kişilik; bir insanı başkalarından ayıran duygu, düşünce, davranış gibi tüm özelliklerin tutarlı bir bütünlük içinde süreklilik göstermesidir. Kişilik doğuştan gelen biyolojik özelliklerle, çevreden gelen sosyal etkenlerin birbirini etkilemesiyle oluşur. Kişilik, bireye özgü ve biriciktir. Kişiliğin oluşumu yaşam boyu devam eder.

Kişiliğin mizaç ve karakter olmak üzere iki yönü vardır.

Mizaç, kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. Mizacın şekillenmesinde iç salgı bezleri, hormonlar ve vücuttaki kimyasal değişikliklerin etkisi vardır. Duygusal, heyecanlı, soğukkanlı ve sakin gibi özellikler mizacın etkisiyle belirginleşir.

Karakter, kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür. Müsriflik, cimrilik, bencillik, sabır vb. ahlaki özellikler karakteri yansıtır.

Kişiliğin şekillenmesinde aile, genetik faktörler, koşullama, bilişsel ve sosyal koşullar etkilidir. Cinsiyet, zekâ kapasitesi, fiziksel özellikler, yetenekler, kalıtsal hastalıklar, psikomotor özellikler kalıtımın daha etkili olduğu alanlardır. İlgî, tutum, değerler, ahlaki özellikler, alışkanlıklar ve inançlar ise çevrenin daha etkili olduğu alanlardır.

Kişilik Kuramları

Kişilik kuramlarının temel amacı; kişiliğin, kişiden kişiye neden değiştiğini ve nasıl geliştiğini açıklamaktır. Bu kuramlardan bazıları şunlardır:



a) Psikanalitik Kuram: Bu kuramın en önemli temsilcisi olan Sigmund Freud, kişilik gelişimini bireyin bebeklik ve çocukluk yıllarına dayandırır. Freud'a göre kişilik, bilinçaltı süreçlerin etkisi altında gelişir. Bilinçaltına itilen duygu, düşünce, arzu ve istekler insanın kişiliğini etkiler. İnsanın bilinçliliğini bir buz dağına benzeten Freud'a göre bilinçlilik durumu, üç bölümden oluşur:

Bilinç, farkına varılan yaşantıların bulunduğu alandır.

Bilinç öncesi, uygun ipuçları ile hatırlanabilen yaşantıların bulunduğu alandır.

Bilinçaltı ise farkına varılmayan, bastırılan ilkel isteklerin bulunduğu alandır.

Freud'a göre kişiliğin üç katmanı bulunur. Bunlar:

İd (İlkel Benlik): Kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. İlkel arzu ve istekleri, biyolojik gereksinimleri barındırır. İd; kişiliğin çocuksu tarafıdır, haz ilkesine dayanır, acıdan kaçır, kural tanımaz ve hemen doyuma ulaşmak ister.

Ego (Benlik): Kişiliğin gerçeklikle ilgili yanıdır. İd ile süper egonun isteklerini uzlaştırmaya çalışır. Kişiliğin psikolojik yanıdır. Bilincin her üç (bilinç, bilinç öncesi, bilinçaltı) katmanında da işlevde bulunur. Ego' nun temel amacı, biriken psişik enerjiyi boşaltmaktır.

Süper Ego (Üst Benlik): Kişiliğin toplumsal yanıdır. Toplumun kural ve yasaklarını temsil eden suçlayıcı, cezalandırıcı, vicdani yöndür.

Bu üç katman sürekli etkileşim hâlinindedir.



DİKKAT

Sağlıklı bir kişilik, egonun id ile süper ego arasında dengeyi sağlamasına bağlıdır.

b) Fenomenolojik Kuram: Fenomen, kişinin kendisini ve çevresini kendine özgü bir şekilde algılama ve anlamlandırma biçimidir. Bu kuramın en önemli temsilcileri Abraham Maslow ve Carl Rogers'tır. İnsancıl yaklaşım olarak da bilinen bu yaklaşıma göre birey, yaşamıyla ilgili kararları vermekte özgürdür ve uygun koşullar sağlandığında kendi potansiyelini en üst düzeye kadar geliştirebilir. Ayrıca her birey eşsiz ve biriciktir.

Fenomenolojik yaklaşımda benlik kavramı önemlidir.

Benlik: İnsanın kendi kişiliğine ilişkin yargıları, görüşleri ve değerlendirmeleridir.

Benlik Saygısı: Bireyin kendisini özgün bir birey olarak değerli ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissedebilmesidir.

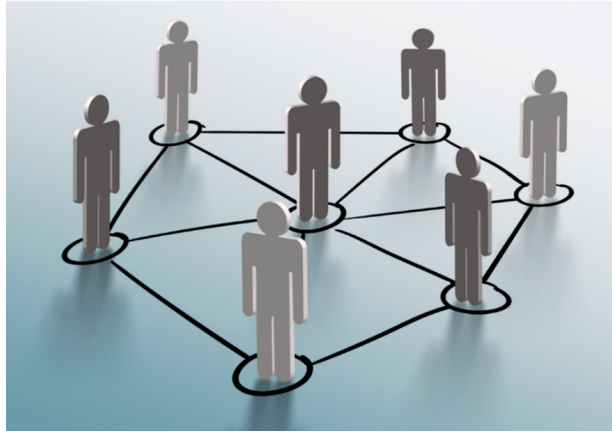
Gerçek Benlik: Bireyin sahip olduğu özelliklerden oluşur.

İdeal Benlik: Bireyin olmak istediği benliktir, ümit ve isteklere dayanır.



DİKKAT

İdeal benlik ile gerçek benlik birbirine ne kadar yakınsa bireyin benlik saygısı o kadar yüksek olur.



c) Psikososyal Kuram: Kuramın temsilcisi Erik Erikson'dur. Erikson'a göre temel kişilik özelliklerinin gelişimi yaşamın ilk yıllarıyla sınırlı değildir. Kişilik gelişimi bütün yaşam boyunca devam eder. Kişiliğin oluşmasında biyolojik faktörlerle birlikte sosyal çevre ve kişiler arası ilişkiler önemlidir. Erikson her gelişim döneminin kendine özgü gelişim görevleri olduğunu söyler.

Bireyin belli davranışları, belli dönemlerde kazanabilmesine **kritik dönem** denir.

Erikson, kişiliği 8 döneme ayırarak açıklar. Kişi her gelişim döneminde farklı bir çatışma ile karşılaşır. Birey bu çatışmalarla başa çıkabildiği oranda sağlıklı bir kişilik geliştirir.

**DİKKAT**

Belli bir dönemde yaşanan başarısızlık, uygun çevresel koşullar sağlanırsa sonraki dönemlerde giderilebilir.

Erik Erikson'un Kişilik Gelişim Dönemleri:

- 1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş):** Çocuklarda bağlanma ve güven duygusunun olduğu dönemdir. Bu dönemde çocuğun ihtiyaçlarının, zamanında ve mümkünse aynı kişi tarafından tutarlı bir şekilde karşılanması gerekir. İhtiyaçları bu şekilde giderilen çocuk, güven ve iyimserlik duygusu geliştirir.
- 2. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç (1-3 yaş):** Çocuk bu dönemde yürümeye başlar. Buna bağlı olarak çevre ile daha fazla iletişime geçmek ister ve bağımsız eylemlerden zevk alır. Çocuk, o ana kadar başkalarının desteği ile yaptığı işleri artık kendisi yapmak ister. Bu dönemde aşırı koruyucu, müdahaleci, titiz ve cezalandırıcı anne baba tutumu, çocuğun irade ve bağımsızlık konularındaki gelişimini ve kontrol mekanizmasını olumsuz etkiler.
- 3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş):** Bu dönemde çocuk hareketli, meraklı ve öğrenmeye isteklidir. Çocukta motor ve dil gelişimi hızlıdır. Çevresindeki olayları anlayabilmek için sürekli sorular soran çocuğun merak duygusu canlı tutulmalı ve sorduğu sorulara anlayacağı şekilde cevaplar verilmelidir. Sorular geçiştirilir veya çocuk azarlanırsa çocukta suçluluk duygusu oluşur.
- 4. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu (6-12 yaş):** Bu dönemde okula giden çocuğun üzerinde arkadaşlarının ve öğretmenlerinin etkisi artar. Çalışkanlık, yeterlilik, akademik benlik algısı ve öğrenmeye karşı tutumun oluşumu bakımından kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuğu başkaları ile kıyaslamak, yapamadıklarını ve yetersizliğini vurgulamak çocukta aşağılık duygusunun oluşmasına sebep olur.
- 5. Kimlik Oluşumuna Karşı Rol Karmaşası (12-18 yaş):** Kimlik oluşumu bakımından kritik dönemdir. "Ben kimim?" sorusu önemli hâle gelir. Bu süreçte merkezde aile değil akran grubu bulunur. Kişi başarılı bir şekilde kimlik oluşturursa kendine güvenen, kendinden emin biri olarak yaşamını sürdürür.
- 6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (18-30 yaş):** Kişi yakın ilişkiler kurmaya, dostluk ve sevgi ilişkilerine girmeye ve sorumluluk almaya hazırdır. Karşı cinsle evliliğe gidecek, sevgiye ve güvene dayalı ilişkiler kurma isteği ve çabası içindedir. Dönemi sağlıklı olarak atlatan kişi, güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olurken atlatamayan kişi yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusu yaşar.
- 7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk (30-65 yaş):** Kişi önceki dönemlerin çatışmasını başarı ile atlatmışsa bu dönemde verimlilik ve üretkenlik duygusunu yaşar. Bir iş yapmak, insanlara faydalı olmak, çocuk sahibi olmak, çocuğunu etkili ve faydalı bir şekilde yetiştirmek kişinin üretkenlik duygusunu yaşamasını sağlar. Bunlardan mahrum olan kişi, işe yaramama duygusu yaşar ve durgunluk dönemine girebilir.
- 8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (65 yaş ve üstü):** Bu dönemde yaşanan çatışma, üretken geçen bir yaşamın sağlamış olduğu doyum ya da yıllarını anlamsız geçirmiş olmanın umutsuzluğu ile ilgilidir. Birey bu dönemde önceki evrelerin birikimi sonucu benliğini tam olarak bulmuş güvenli, mutlu biri veya umutsuzluklar içinde, uyumsuz, hırçın biri hâline gelebilir. Ölüm korkusu da umutsuzluk duygusunu artırabilir.

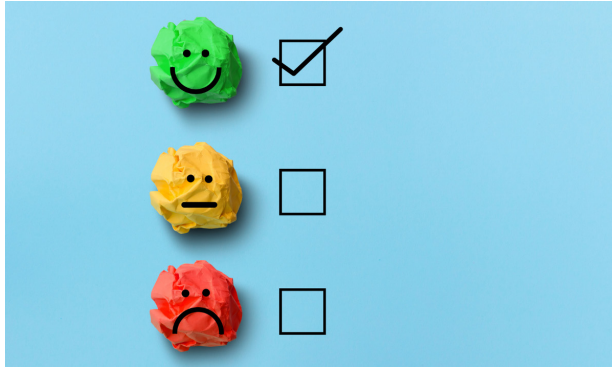


Bireysel Farklılıklar

İnsanlar; dış görünüşleri, genetik yapıları, yetiştirme biçimleri, eğitim düzeyleri, yakın çevrelerinden kazandıkları değer yargıları, zekâ ve yetenekleri, bilgi ve becerileri, görgüleri, alışkanlıkları, ilgi alanları, ihtiyaçları, öğrenme biçimleri ve kişilik yapıları ile birbirinden ayrılırlar. Bu farklılıklar aslında insanın bireysel bir varlık olduğunun göstergesidir. İnsanların farklılıkları onları biricik ve özel yapar.

Bireysel farklılıkların temelinde kalıtım ve çevrenin etkileri bulunmaktadır. Kalıtımla gelen göz, ten, saç rengi gibi özellikler her insanda farklıdır. Çevreden kaynaklı bireysel farklılıklar ise anne baba tutumlarından, bireyin çevresinde bulunan insanlardan, içinde yaşadığı toplum ve kültürden, doğum sırasında yaşadıklarından, sosyoekonomik düzeyden, çocuk bakım uygulamalarından kaynaklıdır. Ayrıca boy ve kilo gibi gelişimle ilgili özellikler ise hem kalıtım hem de çevrenin etkisi ile şekillenir.

Bireyler arasındaki sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel farklılıklar; topluma, dünyaya, kültüre çeşitlilik katar. İnsanlar bu farklılıklara saygı duyar ve birbirlerini oldukları gibi kabul ederse aralarındaki iletişim, sevgi, saygı, hoşgörü daha güçlü olur. Bu da birey ve toplum yaşamında barışı, hoşgörü ve refahı artırır.



Kişiliğin Ölçülmesi

Kişilik testleri, bireyin kişilik özelliklerini ve davranış biçimlerini belirlemeye ve çözümlemeye yarayan testlerdir. Bu testler, bir uzman tarafından uygulanıp yorumlandığında anlam kazanan araçlardır. Kişilik testleri eğitsel, mesleki ve rehberlik alanlarının tümünde kullanılsa da kişisel ve sosyal alanda daha çok tercih edilir. Kişilik testleri uyum sorunu yaşayan, psikolojik desteğe ihtiyacı olan bireyleri tespit edip bu bireylere doğru tanı koyulmasına kaynaklık eder. Ayrıca kimin hangi mesleğe uygun olduğunu belirlemek amacıyla da kullanılır.

Kişiliğin Ölçülmesinde Kullanılan Teknikler

- 1) **Otobiyografi:** Bireyin öz yaşam öyküsünün kendisi tarafından yazılı olarak anlatılması tekniğine otobiyografi denir. Otobiyografide birey, geçmiş ve şimdiki yaşantısı ile geleceğe ilişkin planlarını yazılı olarak anlatır. Otobiyografi serbest ve planlı olmak üzere iki şekilde yazdırılabilir. Serbest yazımda bireye hiçbir yönlendirme yapılmaz. Sadece "Kendinizi tanıtan bir kompozisyon yazınız." şeklinde bir yönerge sunulur. Planlı yazımda ise kişiye bazı konular verilerek sınırlandırma ve yönlendirme yapılır.

- 2) Gözlem:** Bir ya da birden fazla araştırmacının bireyi değişik ortamlarda izleyerek elde ettikleri verileri kaydetmeleri şeklinde tanımlanabilir. Gözlem, kişilik özelliklerini doğal ortamda izleme fırsatı verir ve ayrıntılı bilgi sağlar ancak gözlenme etkisi ile gözlenen kişi doğal davranmayabilir. Ayrıca bu tekniğin uygulanması uzun zaman gerektirir.
- 3) Görüşme:** Görüşmecinin, kişiliğini ölçeceği bireyle doğrudan doğruya iletişim kurmasına dayanan bir tekniktir. Görüşmede bireyin cevapları, jestleri, mimikleri ve beden dili değerlendirilir. Elde edilen sonucun güvenilir olması için görüşmecinin uzman olması ve objektif değerlendirme yapması gerekir. Görüşme yapılan kişinin doğal davranmama ihtimali de unutulmamalıdır.

Kişiliğin Ölçülmesinde Kullanılan Testler

- 1) Anket ve Envanterler:** Anket; bireyin ailesi, kişisel nitelikleri, duygu ve düşünceleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmış yazılı veya sözlü sorular grubudur. Anket pratik, ekonomik ve değerlendirilmesi kolay bir tekniktir.

Kişilik envanterleri ise, kişinin belli durumlardaki tepki ve hisleri hakkında bilgi vermesine dayanan, cevapların seçenekler şeklinde sunulduğu ve cevaplayıcının kâğıt üzerinde işaretleme yaptığı testlerdir. Kişilik özellikleri, sorulara verilen “evet” ya da “hayır” cevaplarıyla değerlendirilir. Testin uygulandığı kişilerden, kendisiyle ilgili maddeleri işaretlemesi istenir.

Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EKTE): Tek bir kişilik boyutunu ölçmek için Allen Edwards tarafından 1964 de hazırlanan envanterin amacı; özerklik, dayanıklılık, yakınlık, ilgi görmek, düzen vb. temel ihtiyaçları ölçmek ve bu ihtiyaçların bireydeki önem derecesini saptamaktır. Bu yolla kişilerin en güçlü ihtiyaçlarını bilmek ve bu ihtiyaçları giderebilecekleri en uygun seçenekleri bulmada bireylere yardımcı olmaktadır.

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI): Ruh sağlığı yönünden normal ve normal olmayan kişileri belirleme amacı ile geliştirilmiş bir kişilik testidir. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri; 16 yaş ve üstü, en az orta eğitim seviyesindeki bireylere uygulanabilir. Envanteri cevaplayan kişinin zekâ düzeyinin 80'in üzerinde olması gereklidir. Teste tabi olan kişi her bir maddenin kendisine uygun olup olmadığını düşünerek “bilmiyorum”, “doğru”, “yanlış” cevaplarından birini seçer. Uyaran belirsiz olmadığı ve kişinin teste verebileceği cevaplar sınırlandırıldığı için MMPI testi kişiliği objektif olarak değerlendiren bir test olarak kabul edilir. Genellikle klinik alanda, okullarda, okul öncesi eğitim kurumlarında, iş yerlerinde kullanılmaktadır.

16 Kişilik Faktörü Envanteri (16 KFE): Raymond B. Cattell (Reymınd Ketıl) ve Herbert W. Eber (Hörbirt Ebır) tarafından 1995 yılında geliştirilmiştir. 16 KFE, hem bireysel hem de grup testi olarak uygulanabilmektedir. 16 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanmaktadır. Kişiliğin 16 boyutunu ölçen alt testler bulunmaktadır. 16 KFE, 184 maddeden oluşan bir testtir. Test, çoktan seçmelidir.

! DİKKAT

16 Temel Kişilik Özelliği: Grupta olma isteği, problem çözme, amaçlarını gerçekleştirme, baskınlık, spontanlık, kuralları sorgulama, sosyal girişkenlik, mantık veya duyguyu kullanım, başkalarına güven, soyuta odaklılık, kendini ifade etme tercihi, kendini sorgulama, yeniliğe açıklık, karar verme tarzı, mükemmeliyetçilik ve gerginliği içerir.

- 2) Derecelendirme Ölçekleri:** Kişiliğin, başkaları üzerinde bıraktığı etkilere bakılarak değerlendirilmesidir. Derecelendirme ölçekleri, insanın belli kişilik özelliklerine ne oranda sahip olduğunu gösterir. Bireyi tanıyanlar onu çeşitli özellikleri bakımından değerlendirir. Özellikler iki uç arasında sıralanır ve bunların derecelendirilmesi istenir. Değerlendiren kişinin bakış açısı için içine girdiğinden oldukça öznel bir yöntemdir.



3) Projektif Testler: Belirsiz bir nesne ya da uyaran verilerek bireyin bunu yorumlaması istenir. Bu yolla birey ilgilerini, tutumlarını, üzüntülerini, isteklerini kısaca hem bilinçli hem de bilinç dışı duygularını, ihtiyaçlarını ve dürtülerini bu nesneye veya uyarana yansıtır.

Beier Cümle Tamamlama Testi: Yansıtma temeli üzerine kurulmuş projektif bir testtir. Testte kişiden eksik verilen cümleleri tamamlaması istenir. Birey, bir ölçüde belirsiz bir uyarıcı karşısında kendi ilgilerini, duygularını tutumlarını, isteklerini ve üzüntülerini yansıtır. Test iki formdan oluşur. A formu 56 eksik cümleden oluşur ve 8-16 yaş aralığındaki çocuklara uygulanır; B formu 67 eksik cümleden oluşup 16 yaş üzeri bireylere uygulanır.

Rotter Cümle Tamamlama Testi: Uyumlu ve uyumsuz üniversite öğrencilerini ayırt etmek amacıyla hazırlanmış bir testtir. Test, yarım bırakılmış 40 cümle başlangıcından oluşur. Bireylerin eksik cümleleri, gerçek duygularını yansıtacak şekilde tamamlamaları istenir. Bireylerin korku, istek ve tutumlarını cümlelerde yansıtacakları varsayılır. Cümle tamamlamaları, örnek yanıtlara göre her cümleye 0'dan 6'ya kadar değişen sayılar verilerek puanlanır. Test puanının düşük olması deneğin uyumlu, puanının yüksek olması ise uyumsuz olduğunu göstermektedir.

Tematik Algı Testi: H.A. Murray (Marri) tarafından geliştirilmiştir. Siyah-beyaz resim ile boş bir kartondan oluşmaktadır. Resimler somut ve ayrıntıyı gösterecek şekilde değil, hayâl gücünü harekete geçirebilecek şekilde silik, kapalı ve sembolik olarak hazırlanmıştır. Bireyin resimlerle ilgili hikâye anlatması istenir. Bireyin anlattığı hikâye çözümlenerek bireyin ihtiyaçları, kompleksleri, duyguları, kişisel ilişkilerde ortaya çıkan sorunlarla başa çıkma tarzları açığa çıkarılmaya çalışılır.

Rorschach Mürekkep Lekesi Testi: Herman Rorschach (Hörmin Rôşa) tarafından hazırlanmıştır ve Rorschach Testi olarak bilinir. Bu testte mürekkep lekelerinden oluşan 10 adet kart kişiye gösterilir. Bireylerin kartlarda gördükleri şekilleri yorumlamaları, anlamlandırmaları istenir. Testte deneklerin algıları mürekkep lekelerini kullanarak analiz edilir. Bu test 7 yaş ve sonrası tüm yaş gruplarına uygulanabilir.

Louisa Duss'ın (Luiza Das) Psikanalitik Hikâyeler Testi: Test, 4-12 yaş arası çocuklara uygulanmak üzere yarım bırakılmış ve çocuk tarafından tamamlanması istenen 10 hikâyeden oluşur. Bu hikâyeler daha çok çocuklar için ve onların anlayabilecekleri, ilgilenebilecekleri şekilde hazırlanmıştır. Çocuğa yarım kalmış hikâye anlatılır ve onu tamamlaması gerektiği söylenir. Test uygulanırken deneğin kendini kolayca hikâyenin kahramanı yerine koyması gerekir.



Stres ve Stresin Nedenleri

Stres; organizmada hayatın normal akışını bozan, gerginlik ve kaygı yaratan, karşılaşılan yeni durumlarda insanın psikolojik veya fizyolojik olarak sınırlarının zorlanmasıdır.

Stres bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaları arasındaki dengenin bozulmasına neden olur. Strese sebep olan etkenler çevresel ya da psikolojik olabilir.

Çevresel Faktörler: Dış çevreden kaynaklanır ve bireyin denetimi dışındadır.

- Çeşitli hastalıklar, salgınlar, virüsler, mikroplar
- İklim ve doğal koşullardaki değişiklikler
- Çevre kirliliği
- Doğal afetler
- Savaş, terör olayları, geçirilen kazalar, yangınlar
- Bazı iş türleri ve işin koşulları
- Fiziki mekân şartları
- Değişen yaşam koşulları
- Aşırı ve yetersiz uyarılma

Psikolojik Faktörler: Bireyin kendisinden kaynaklanır ve bireyin denetimi altındadır.

- Kişilik yapısı
- Çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki fizyolojik değişiklikler
- Emekliliğin sebep olduğu psikolojik durum
- Ölüm, evlenme, boşanma
- İş değiştirme, işten atılma
- Sınav kaygısı, yalnızlık, olumsuz düşünme şeklinde sıralanabilir.

**DİKKAT**

Stres yalnızca olumsuz durumlarda değil okul mezuniyeti, yeni işe başlama gibi olumlu durumlarda da yaşanabilir.

Birey ihtiyaç ve isteklerini gideremediği zaman engellenme duygusu yaşar ve bu durum da strese neden olur.

Engellenme: Bir amaca yönelmiş davranışın önlenmesi ya da yavaşlatılmasıdır. Engellenme dışsal ya da içsel nedenlerden kaynaklanabilir. Bir öğrencinin, kötü hava şartları nedeniyle okul gezisine gidememesi engellenmeye örnektir.

Bir başka stres nedeni ise bilinçli ya da bilinçsiz çözülmemiş sorunlar ve iç çatışmalardır.



Çatışma: Bireyin iki farklı istek, duygu veya düşünce karşısında kalması sonucu bunlardan hangisini seçeceğine karar verememesi durumudur. Çatışma, uzlaştırılamayan istek ve güdülerin bireyi aynı zamanda ve eşit güçte etkilemesidir.

**DİKKAT**

Çatışmanın olabilmesi için kişinin seçim yapmada kararsız kalması ve iki ihtimalin de önem derecelerinin aynı olması gerekir.

Çatışma, istek ve güdülerin yönüne göre üç şekilde ortaya çıkar.

1. İstenilen iki durumdan birini seçmek zorunda olmak, **yaklaşma-yaklaşma** çatışmasıdır. Çok sevdiği iki meslekten birini seçmek zorunda kalan gencin yaşadığı zorluk, kişinin beğendiği iki ayakkabıdan birini seçmek zorunda kalması yaklaşma-yaklaşma çatışmasına örnektir.
2. İstenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda kalmak, **kaçınma-kaçınma** çatışmasıdır. Diş tedavisinden korkan birinin bu ağrıyı çekmek ya da doktora gitmek arasında bir seçim yapmak zorunda kalması, bir kişinin hem hasta olmaktan hem de iğne olmaktan korkması kaçınma-kaçınma çatışmasına örnektir. Bu konuda kullanılan deyimlerden biri, yağmurdan kaçarken doluya tutulmaktır.
3. Aynı durumu hem isteyip hem istememek, **yaklaşma-kaçınma** çatışmasıdır. Hem sevdiği insanla evlenmek isteyen hem de evliliğin getireceği sorumluluklardan korkan birinin yaşadığı durum, bir çocuğun hem destek almadan bisiklet sürmeyi öğrenmek istemesi hem de düşmekten korkması yaklaşma-kaçınma çatışmasına örnektir.

Yaşanılan çatışmanın derecesi stres düzeyini etkiler. Örneğin sevilen iki tatlıdan sadece birini alacak parasının olması bireyi çok etkilemez. Boşanma kararı alan anne babasından birinin yanında kalmayı seçmek zorunda bırakılan birey için ise bu durum önemli bir stres kaynağı olabilir.



Stresin Günlük Yaşama Etkileri

Organizma, karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlamak ve gerek bedensel gerek ruhsal dengesini korumak için belli tepkiler gösterir. Bu tepkilere **stres tepkileri** denir. Stres tepkileri, bireye bedensel ve ruhsal olarak zarar verebildiği gibi bireyin karşılaştığı zorluklarla baş etmesinde ona fayda da sağlayabilir.

İnsan, yaşamı boyunca tehdit olarak algıladığı birçok olayla karşılaşır. Stres nedeni olan bu olaylara karşı kendini koruma-ya çalışan insan ya mücadele eder ya da bu olaylardan kaçır. İlk olarak Walter Cannon tarafından keşfedilen bu biyolojik reaksiyona **savaş veya kaç tepkisi** denir.

Stres nedeni ne olursa olsun organizma, otomatik olarak acil duruma hazırlanır ve bozulan dengesini yeniden düzeltmek için fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler verir. Bu tepkiler alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamada sınıflandırılır.

- Otonom sinir sisteminin bir parçası olan sempatik sistem herhangi bir tehdit ya da stres durumunda savunmaya geçer. Bu aşama **alarm** aşamasıdır. Alarm aşamasında; kalp atışının artması, hızlı nefes alıp verme, baş ağrıları, mide ve bağırsak sorunları, kas ağrıları, terleme, titreme gibi yüksek fizyolojik uyarımlar görülür. Tüm bu tepkiler aslında bir canlının hayatta kalmak için gösterdiği yaşamsal tepkilerdir.
- **Direnç** aşamasında otonom sinir sisteminin diğer bir parçası olan parasempatik bölüm, bu yüksek fizyolojik uyarım hâlini azaltarak iç dengeyi sağlamaya çalışır.
- Strese verilen bu yüksek fizyolojik tepkiler parasempatik bölüm tarafından kontrol edilemezse organizma **tükenme** aşamasını yaşar. Bu durum bireyde uykusuzluk, yorgunluk, hazımsızlık gibi hafif ya da yüksek tansiyon, ülser, kalp krizi gibi ağır düzeyde fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilir. Organizmanın bu aşamada strese tepkisi sadece fizyolojik değil aynı zamanda psikolojiktir.

Stres kaynağı varoluşa tehdit olarak algılanırsa kaygı duygusuna; yaşam alanına müdahale olarak algılanırsa engellenme duygusuna ve buna bağlı olarak öfke tepkisine neden olabilir. Stres kaynağı sevilen birinin ölümü, başarısızlık gibi bir kayıp durumu ise verilen psikolojik tepki karamsarlık ya da depresyon olabilir. Bireyin hem bedensel hem ruhsal sağlığını koruyabilmesi için bu tükenmişlik duygusundan bir an önce kurtulması gerekir.



DİKKAT

Tükenme aşamasına gelmeden strese direnç göstermek ve stresle başa çıkmak için uygun stratejiler geliştirmek önemlidir.



Stresle Başa Çıkma Yolları

Başa çıkma: Bireyin dış ve iç dünyasının yarattığı zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabadır. Başa çıkmanın işlevi, bireyi stresin olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlarından korumaktır.



Stresle başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygusal odaklı olmak üzere ikiye ayrılır.

Problem Odaklı Stratejiler: Sorumluluğu kabul etme, çözümler üretme, sosyal destek alma, mücadele etme gibi stresli durumu doğrudan değiştirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal etkinlikleri içerir. Problem odaklı stratejiler savaş ya da kaç tepkisini harekete geçirir.

Duygu Odaklı Stratejiler: Kişinin zorlanma karşısında durumu değiştirmeye çalışmak yerine savunmaya yönelik tepkiler geliştirmesini içerir.



Savunma Mekanizmaları

Ağır bir zorlanma (stres) yaşayan insan, başlıca iki sorunla karşılaşır; ya yeni duruma uyum sağlamak için çaba gösterir ya da psikolojik dağılmaya karşı kendini korur. Ancak çoğu insan, zor durumlarla baş etmede çabaya yönelik davranışlar yerine, psikolojik bütünlüğünü ve benliğinin değerini korumak amacıyla zaman zaman çeşitli savunmaya yönelik tepkiler geliştirir.

Bireyin engellenme veya çatışma yoluyla ihtiyaçları doyumsuz kaldığında ortaya çıkan aşırı kaygı durumundan kendini korumak için başvurduğu başarılı veya başarısız sonuçlanabilen davranış biçimlerine **savunma mekanizmaları** denir.

Savunma mekanizmaları var olan sorunu çözmez, sorunların yarattığı kaygıyı sadece azaltarak bireyin uyumunu kolaylaştırır. Organizmadaki gerginliği azaltmayı ve karşılaşılan önemli sorunlara daha uyumlu bir şekilde yaklaşmayı sağladıkları sürece yararlıdır. Ancak savunma mekanizmalarının birey tarafından sürekli olarak kullanılması sorunlarla başa çıkma çabasının yerini alır ve bireyin yaşadığı koşullara uyum sağlamasını engelleyecek oranda abartılırsa kişinin gerçeklerle bağının kopmasına ve ruh sağlığının bozulmasına yol açar.

Başlıca savunma mekanizmaları şunlardır:

1- Hayal Kurma: Bireyin yaşadığı çatışmaları hayalinde çözümleyerek rahatlaması durumudur. Başarısızlıklarla karşı karşıya kalan birçok kişi, bu yöntemle başvurarak gerçeklerden kaçıp hayallerle avunur.

Örneğin bir gencin piyangodan büyük ikramiyeyi kazandığını düşünüp sahip olacağı parayla nerede ve nasıl yaşayacağını hayalini kurması.

Hayal kurmak, bireylerin yaratıcılığını geliştirmektedir ancak hayal kurmada aşırıya kaçılması durumu, bireyin ruh sağlığını bozma noktasına kadar götürebilmektedir.

2- Bahane Bulma (Mantığa Bürüme): Bireyin bir isteğine ulaşamaması durumunda, akla uygun bahaneler ileri sürerek yaşadığı hayal kırıklığı ve gerginliği hafifletmesi, başarısızlığını makul gösterecek bir neden bulmasıdır.

Örneğin derse geç kalan bir öğrencinin trafiğin yoğun olmasını bahane etmesi, verilen ödevi yapamayan bir öğrencinin evde elektriklerin kesik olduğunu söylemesi, “Kedi uzanamadığı ciğere murdar der.” atasözü buna bir örnektir.

Bahane bulma, insanı gereksiz engellenme duygularından korusa ve yetersizlik duygularının hafifletilmesine yardımcı olsa da sürekli kullanıldığında insanın kendisini kandırmasına yol açar.

3- Yansıtma: Eksiklik ve yenilgilerin suçunu başkasına atmak ya da suçluluk duygusu uyandıran düşünce ve davranışları diğer insanlara yüklemektir.

Yansıtma mekanizmasında kişi bazen yetersizliğinin, başarısızlığının nedenlerini başkalarında arar. Örneğin yenilen sporcunun hakemi suçlaması.

Yansıtma mekanizmasında kişi bazen kendisinin kötü özelliklere sahip olmadığını bu özelliklerin başkalarında olduğunu söyler. Örneğin yalan konuşmayı alışkanlık hâline getiren birisinin başkasını yalancılıkla suçlaması.

4- Yer (Yön) Değiştirme: Bireyin kendisinde kızgınlık, öfke ve kaygı yaratan olaylara gücünün yetmediği durumlarda; kızgınlığını ve öfkesini gücünün yettiği kişi veya eşyalara yöneltmesidir.

Örneğin telefonda aldığı bir habere öfkelenen kişinin telefonu yere fırlatıp parçalaması, patronuna kızan kişinin evde eşini nedensiz yere azarlaması veya sınıfta yapılan başkanlık seçimini kaybeden bir öğrencinin okulda kaybetmiş olmanın verdiği öfke ile eve döndüğünde öfkesini kardeşine yönelterek onu azarlaması.

Yön değiştirme mekanizması bazen simgesel bir çağrışım sürecinden geçerek karmaşık bir nitelik kazanabilir. Yıkıcı eleştiri ya da dedikodu, çoğu kez birikmiş düşmanlık duygularının yön değiştirmiş anlatım biçimleridir.

5- Yüceltme: Toplum tarafından kabul görmeyecek bir güdünün kabul edilebilir davranışlara dönüştürülmesidir. Bu yolla birey, uğradığı hayal kırıklığını daha yüksek düzeyden ve toplumca benimsenen bir açıdan gidermeye çalışır.

Örneğin saldırgan ve kavgacı yapısı olan bir gencin boks, karate gibi spor dallarıyla uğraşarak toplum tarafından hoş karşılanmayan bu yapısının, toplumca onaylanan etkinliklere yöneltilmesi ya da çocuğu olmayan bir kadının kreşte çalışarak annelik duygusunu doyurması.

6- Karşıt Tepki Geliştirme: Bireyin, rahatsız edici bir duygunun etkisinden kurtulmak için gerçekte hissettiği duyguların tam tersini göstermesidir.

Örneğin yenilen güreşçinin rakibine öfke duymasına rağmen centilmenlik gereği onu tebrik etmesi, kardeşini kıskanan birinin çevrede onun koruyucusu gibi davranması, nefret ettiği patronuna işten atılma korkusu nedeniyle iltifatlar yağdırması.

Bu mekanizmanın aşırı kullanılması obsesif-kompulsif bozukluğun (takıntı-saplantı) ortaya çıkmasına neden olabilir.

7- Bastırma: Hoşa gitmeyen, rahatsızlık veren ya da uygun görülmeyen duygu, düşünce, istek ve hatıraların bilinçaltına itilmesidir.

Örneğin insanların sevmediği fakat görüşmek zorunda olduğu bir kişiyle randevu saatini ya da görüşeceği kişinin adını unutmaması.

Bastırma mekanizmasının aşırı kullanılması ruhsal durgunluk, donukluk, sıkıntı ve unutkanlığa yol açar. Bunun sonucunda ise bireyde ciddi psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir.



DİKKAT

Freud'a göre hiçbir güdü tamamen baskı altına alınamaz. Bastırılan ve unutulduğu zannedilen güdüler rüyalarda belirilmekte, dil sürçmesi gibi değişmiş şekillerde tekrar bilince çıkma yolları bulmakta ve yaşantımızı etkilemeye devam etmektedirler.

8- Telifi Etme (Ödünleme): Bireyin herhangi bir alandaki eksikliğini veya başarısızlığını başka alanlardaki etkinliklerle kapatma çabasıdır.

Akademik olarak başarılı olmayan bir bireyin spor dallarından birinde büyük başarılar kazanması ödünleme mekanizmasına örnek olarak verilebilir.

Telifi; genellikle fiziksel veya zihinsel bir eksiklikten dolayı üzüntü duyan bireylerin, güven ve saygınlık sağlamak için yapabileceği herhangi bir konuda eksik oldukları konulara yönelik çabalarını kapsayan bir savunma mekanizmasıdır. Olumlu yönde telifi olabileceği gibi olumsuz telifler de olabilir.

9- Polyannacılık (Tatlı Limon): Bireyin hayal kırıklığı yaratan bir durum ya da olaya karşı hep iyi tarafından bakarak olumsuzluklarda olumlu bir yön görmesidir.

Örneğin parasını kaybeden birinin "Belki ihtiyacı olan biri bulmuştur." demesi.

10- Yadsıma (İnkâr): Bireyin istemediği, rahatsızlık verici olay veya durumları yok sayması yani görmezlikten ve anlamamazlıktan gelmesidir. Yani gerçekliğin acı veren yönünün bilinçten uzaklaştırılmasıdır. Bireyin bu savunma mekanizmasını kullanma nedeni, yaptığı veya yaşadığı kötü olay ve eylemlerden doğabilecek kaygıdan kendini kurtarmaya çalışmasıdır. Birçok insan katlanılması güç bir felaket ya da yenilgiyle karşılaştığında "Bu olanlar benim başıma gelmiş olamaz." duygusunu yaşar.

Eşini kaybeden birinin hâlâ eşinin elbiselerini yıkayıp, ütüleyip dolapta saklaması bu savunma mekanizmasına örnektir.



DİKKAT

Yadsıma ve bastırma mekanizmaları birbirleriyle karıştırılır. Yadsıma, dış tehdide karşı bir savunmayken; bastırma, iç tehdide karşı bir savunmadır. Bastırma çeşitli dürtüleri ve duygulanımları bilinçten uzaklaştırırken, inkâr dış gerçekliğin görülmesine engel olur.

11- Gerileme (İlkele Dönüş): Bireyin temel istek ve ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanan doyumsuzluk ve kaygı durumlarında, olması gereken olgunluk düzeyinden daha basit bir olgunluk düzeyine inmesidir.

Örneğin küçük kardeşini kıskanan bir çocuğun kardeşinin oyuncaklarıyla oynaması veya altını ıslatması, yaşlı bir kadının genç kızlar gibi giyinmesi, aşırı makyaj yapması.

12- Özdeşleşme: Çeşitli engellenmeler, başarısızlıklar karşısında bireyin kimi zaman herhangi bir alanda başarılı kişi veya kişilerle ya da saygınlık ve güç simgesi olan bir kurumla kendini aynı görme, kendisini onlara yakın hissetmekle kısım doyum sağlamasıdır.

Örneğin arkadaşı ile yaptığı bilek güreşinde yenilen bir çocuğun "Benim babam da senin babanı yener." demesi. Okul takımına seçilemeyen bir öğrencinin, takım gol atınca kendisi atmış gibi sevinmesinin ya da reklamlarda ünlü kişilere yer verilmesinin temelinde bu mekanizma bulunur.



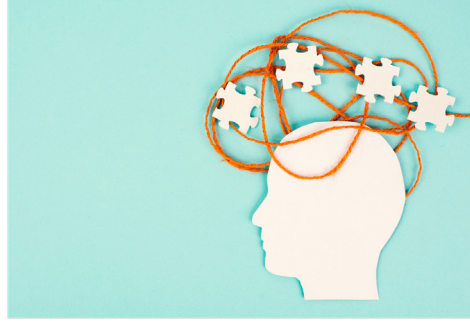
Stresle başa çıkmada yaygın olarak kullanılan yapıcı, olumlu stratejilerin bazıları şunlardır:

Düzenli Egzersiz: Düzenli egzersiz bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır. Endorfin, melatonin ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır.

Rahatlama Teknikleri: Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Rahatlama ve gevşeme teknikleriyle kaslardaki gerginlik azalır, tansiyon düşer, kan şekeri azalır, solunum yavaş ve derindir. Böylece stres düzeyi azalır ve stresin zararlı etkileri engellenmiş olur.

Ruhsal Uygulamalar (Tinsel-Meditatif): Doğu ve Batı'da uygulanan meditasyon, konsantrasyon vb. uygulamalar tinsel ve meditatif uygulamalar olarak kabul edilir. Bu uygulamalar sırasında solunum, dolaşım vb. yavaşlar. Dış dünya ile olan zihinsel bağ kesilerek iç huzur sağlanmaya çalışılır.

Dua: Dua bütün dinlerde ortak olan bir olgudur. Kişinin pozitif enerjisini yükselten yöntemlerden biri olan dua, başa çıkılamayan durumlarda yatıştırıcı bir rol üstlenerek bireyi rahatlatır.

**Ruh Sağlığı**

Ruh sağlığı, bireyin kendisi ve çevresi ile sürekli bir uyum içinde olmasıdır. Ruh sağlığının bozulması ise biliş, duygu ve eylemlerde meydana gelen tutarsızlık, aşırılık ve uyumsuzluk durumu olarak açıklanır.

**DİKKAT**

Bir uyumsuzluğun ruhsal rahatsızlık olarak kabul edilmesi için sürekli olması, günlük yaşamın rutinini ve kişiler arası ilişkileri gözle görülür bir şekilde bozması gerekir.

**Ruh Sağlığının Önemi ve Ölçütleri**

Kişinin çevresindeki çoğunluğa uygun davranışlar göstererek uyumlu olabilmesi normal, çoğunluğa uygun davranışlar gösteremeyerek uyumsuz olması anormal olarak nitelendirilir.

Ruhsal açıdan sağlıklı olmanın çeşitli ölçütleri vardır. Bunlar:

- Kişi kendisiyle uyumlu olmalıdır.
- Kişi davranışlarını kontrol edebilmelidir.
- Kişi, yaşadığı yakın ve uzak çevreyle ilişki kurup bu ilişkiyi sürdürebilmelidir.
- Kişi insanlarla geçinme ve iş birliği yapmanın ötesinde sevgiye ve saygıya dayalı bağlar kurabilmelidir.
- Kişinin kendine güveni olmalıdır.
- Kişi, toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır.
- Kişinin geleceğe yönelik tasarıları olmalı ve bunlara ulaşmak için gerçekçi çabalarda bulunmalıdır.
- Kişi karşılaştığı güç durumlara uyma esnekliği gösterebilmelidir.
- Kişi bağımsız olarak girişimlerde bulunabilmelidir.
- Kişinin, yaşadığı çevreyle ve toplumla ters düşmeyen değerleri ve inançları olmalıdır.
- Kişinin mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve kendini geliştirici uğraşları olmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık; bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hâlidir. Ruh sağlığının ölçütleri ideal ve tam bir iyilik hâlini yansıtır. Çoğu insanın ruh sağlığı ne ideal ruh sağlığı durumunda ne de ruhsal rahatsızlık boyutundadır. Örneğin günlük hayatta her insan üzüldür ya da kaygılanır. Bireylerin ruhsal sorunlarının olması, ruhsal denge ve uyumlarının bozuk olduğu anlamına gelmez.

Ruhsal yönden sağlıklı olan insan yaşadığı toplumun kurallarına, gelenek ve göreneklerine uyar, kurallara uymadığında ise çevreyi rahatsız etmeden yaşadığı çatışmayı çözmeyi başarabilir. Tutum ve davranışları ile çevresine huzur ve neşe verir. Ruh sağlığını korumak hem içsel hem de toplumsal barış açısından önemlidir.

Ruh sağlığının korunmasında bireyin strese karşı dayanıklılığı önemli bir etkidir. **Dayanıklılık**, stresli durumlara uyum gösterebilme becerisidir. Dayanıklılığı yüksek olan kişi, yapacağı işin önemli olduğuna inanarak kendini o işe adar. Yaşadığı zorluklar karşısında dirençli olur Yaşamının denetimini kendi sağlar. Zorluklara meydan okur.

Stres altındaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan duygusal, bilişsel ve maddi yardımlar **sosyal destek** olarak tanımlanır. Yeterli sosyal desteğe sahip olmak ruh sağlığını korumada önemli bir etkidir. Sağlıklı bir bağlanmanın, güvenin ve yeterli bakımın olduğu iyimser bir ailede yetişen bireyler strese karşı daha dayanıklı olur. Birey sosyal çevresinden aldığı maddi, duygusal ve bilişsel destek ile yaşadığı stres ve zorluklara karşı daha dayanıklı olur.



Ruh Sağlığını Korumada Denge, Empati ve Hobiler

İnsan denge durumunu ruhsal açıdan da sürdürmeyi amaçlar. **Ruhsal denge** insanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki uyumdur. Bu uyumun bozulması durumunda birey çeşitli yollarla bu dengeyi sağlamaya çalışır. Tüm ihtiyaçların karşılandığı bir denge durumu sağlamak ruhsal açıdan zordur.

Birey, ruh sağlığını korumak için hem kendiyile hem de çevresiyle olumlu iletişim kurmalıdır. Kendisiyle ilgili sürekli başaramam ya da yapamam diye düşünen birey, bir süre sonra başarısız olduğunu hisseder.

Çevreyle olumlu iletişim kurmak çok şeyi değiştirebilir. Çevreyle olumlu iletişimin en etkili yolu empati kurmaktır. **Empati** karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak ve anladığını ifade etmektir. Empatik düşüncenin amacı, anlaşıldığını hisseden bireyin duygularını empati kuran kişiye rahatlıkla anlatması ve bu sayede rahatlamasıdır.

Zorunlu yapılan işler dışında, hobilere sahip olmanın ruh sağlığını koruyucu bir etkisi vardır. Küçük yaşlardan itibaren edinilen, yetişkinlikte de devam eden ve çeşitlenen bu hobiler bireyin kaliteli zaman geçirmesini sağlayarak hem beden hem de ruh sağlığını korur.



Normal davranış; yer, zaman ve duruma uygun olan, çoğunluğun doğru kabul ettiği davranıştır.

Normal dışı davranış; yer, zaman ve duruma uygun olmayan, çoğunluğun doğru kabul etmediği davranıştır.

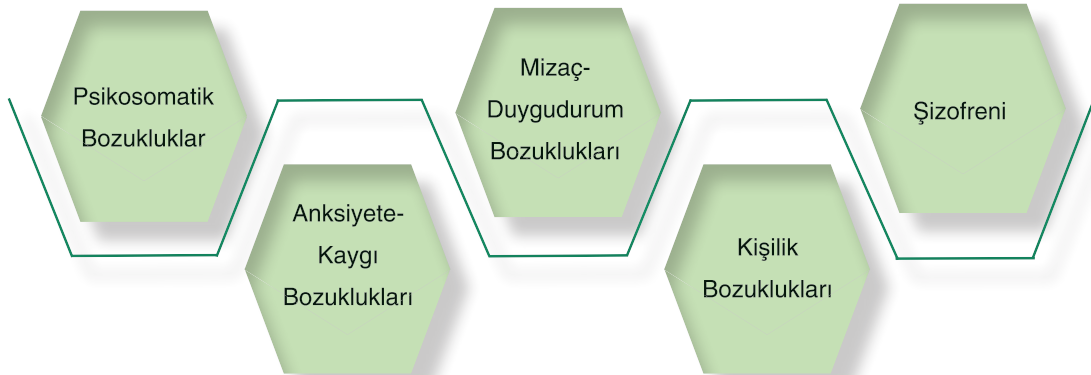
Normal dışı davranış "istatistiksel olarak" seyrek rastlanandır.

Örneğin günde birkaç defa el yıkamak normalken defalarca el yıkamak normal değildir. Yerine göre gülmek doğal kabul edilir ve normaldir. Herkesin üzgün olduğu bir hasta ziyaretinde kahkahalarla gülmek ise normal değildir.

Bir davranışın normal ya da normal dışı sayılması o davranışın yapıldığı ortama, yere, zamana, davranışın sayısına ve şiddetine bağlıdır ve görecelidir.

Herkes zaman zaman alıngan, bencil, çekingen, korkak ya da titiz olabilir. Bu davranışlar sürekli ve günlük rutini aksatıcı hâle geldiğinde normal dışı olarak kabul edilir.

Normal Dışı Davranışlar



1) Psikosomatik Bozukluklar: Korku, kaygı gibi psikolojik nedenlerden kaynaklanan bedensel rahatsızlıklardır. Psikosomatik bozukluklar, duyguların açık olarak belli edilmediği kültürlerde daha sık görülür. Fiziksel bir temeli olmayan baş, sırt, eklem ağrısı gibi bedensel yakınmalarla kendini gösterir. Bu yakınmalar kol ve bacaklarda kısmi felç, tamamen ya da kısmi körlük gibi daha ciddi boyutta da olabilir. Psikosomatik bozukluklarda ruhsal ve bedensel bulguların bir bütün olarak ele alınması gerekir.



2) Anksiyete-Kaygı Bozuklukları:

Anksiyete: Nedeni bilinmeyen tedirginlik, endişe, sıkıntı, bunaltı ve korku hâlidir. Anksiyete-kaygı bozukluğu; kalp çarpıntısı, nefes alamama, kaslarda gerginlik gibi fiziksel belirtiler gösterir.

- a) **Fobi:** Belirli nesne ve olay için duyulan, mantıksal olmayan aşırı korkudur. Örneğin sosyal fobi; sosyal ortamlarda duyulan korku, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkmasıdır.
- b) **Panik Atak:** Çok kötü bir şeyin olacağı beklentisi ile aniden ortaya çıkan şiddetli tedirginlik, korku ve çaresizliğe paralel olarak kalp çarpıntısı, nefes darlığı, titreme, kendini kaybetme gibi fiziksel belirtileri olan kaygı hâlidir. Hasta normal bir olayı tehlike olarak algıladığından günlük yaşamında önemli kısıtlamalar yapar. Örneğin asansörde kapalı kalmaktan korktuğu için sekizinci kattaki daireye yürüyerek çıkar.



3) Mizaç-Duygudurum Bozuklukları: Kişinin uyarılara karşı oluşturduğu uzun süreli öfke, neşe, nefret, üzüntü ve sıkıntı gibi duygusal tepkileri kapsar. Duygudurum bozukluğuna sahip kişiler genellikle aşırı duygusal iniş ve çıkışlar yaşarlar.

- a) **Depresyon (Ruhsal Çöküntü):** Depresyon, ilgi ve istek kaybı başta olmak üzere bir dizi ruhsal ve bedensel belirtinin eşlik ettiği ruhsal bozukluktur. Depresyonda ana belirti çökkün duygu durumu, ilgi-istekte azalma olmasıdır. Bunun yanında konuşmada, düşünmede ve davranışta yavaşlama gözlemlenebilir. Depresyondaki kişi duygusal açıdan mutsuz, karamsar ve ümitsizdir. Kendine ve çevresine karşı ilgisi azalır. Zihinsel açıdan dikkat toplayamama ve unutkanlık belirtileri gösterir. Depresyonun yaşam boyunca görülme sıklığı toplumda %15, erkeklerde %5-12, kadınlarda %10-25'tir. Depresyon tedavilerinde psikoterapinin yanında antidepresan ilaçlar kullanılır.

- b) **Bipolar Bozukluk:** Bipolar bozuklukta kişinin duygu durumu, maniden (taşkınlık) depresyona (çökkünlük) aşırı "iki uç" arasında değişir. Mani döneminde depresyonun tam aksine; taşkın, aşırı neşeli bir duygu durumu ve buna eşlik eden kendine aşırı güven, çok konuşma, düşünce ve davranışta hızlanma gibi klinik belirtiler bulunur. Bipolar bozukluğun toplumun genelinde yaşam boyu görülme sıklığı %1'dir. Bipolar bozukluk tedavilerinde psikoterapi ve ilaç tedavisi uygulanır.



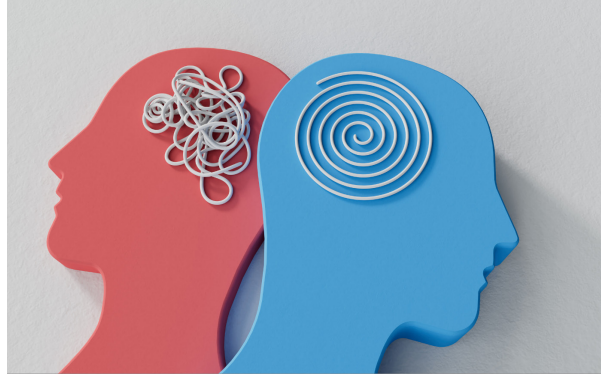
Normal Dışı Davranışlar

Normal davranış yer, zaman ve duruma uygun olan, çoğunluğun doğru kabul ettiği davranıştır. Yer, zaman ve duruma uygun olmayan, çoğunluğun doğru kabul etmediği davranışlar ise normal değildir. Normal dışı davranış “istatistiksel olarak” seyrek rastlanandır. Bir davranışın normal ya da normal dışı sayılması o davranışın yapıldığı ortama, yere, zamana, davranışın sayısına ve şiddetine bağlıdır ve görecelidir.



HATIRLAYALIM

Her anormal davranışı hastalık ya da bozukluk olarak görmemek gerekir. Belirli bir sıklığın üzerindeyse, bireyin günlük yaşamının gerektirdiği işlevleri yerine getirmesinde sorunlara neden oluyorsa, kişinin hayatını etkiliyorsa bu durumda davranış bozukluğundan ve anormal psikolojiden söz edilebilir.



Kişilik Bozuklukları:

Kişilik bozukluklarının birçok belirtisi çeşitli derecelerde her insanda zaman zaman görülebilir. Bu belirtilerin kişilik bozukluğu olarak kabul edilmesi için kişinin yaşadığı toplumun beklentilerinden belirgin olarak sapan ve sürekli olan davranış örüntülerine dönüşmüş olması gerekir. Bu bozukluklar kişinin kendisi hakkındaki algı ve düşüncelerinde de kendini gösterir.

Kişilik bozukluklarında etkili olan durumlar;

- Genetik yatkınlık
- Anne baba tutumları
- Çocukluk çağında yaşanan travmalar
- Fiziksel ve kültürel çevre şeklinde sıralanabilir.

En bilinen kişilik bozukluklarından bazıları:

a) Paranoid (Sanrılı) Kişilik Bozukluğu: Geçerli bir kanıt bulunmaksızın kişinin aldatıldığını, takip edildiğinden, kullanıldığını ve kendisine zarar verileceğinden aşırı derecede kuşulanmasıdır. Paranoid kişilik bozukluğu olan bireyler; gerçek dışı düşüncelere sahiptirler, kuşkucu ve çok gururludurlar. Bu kişiler güvensiz, tedirgin, őüpheli, ciddi, soğuk ve gergindirler.

b) Őizoid Kişilik Bozukluğu: Duygusal tepkisizlik ya da tekdüze duygulanım ve yaşamdan kopukluk gözlenir. Bu kişiler duygularını ifade edemeyen, sosyal ilişkiler kuramayan, soğuk, mesafeli, rekabetten kaçınan, yalnız kiőilerdir. Bu nedenle sırdaşları ve arkadaşları yoktur. Genellikle gün boyu bir konuya odaklanır ve başka hiçbir etkinliğe katılmazlar.

c) Antisosyal Kişilik Bozukluğu: Bu kişiler için diğeri insanların duyguları ve hakları bir şey ifade etmez. Bu kişiler sorumluluk, sadakat ve vicdan gibi duygulardan uzaktırlar. Toplumsal kurallara uygun yaşamazlar ve sorumluluk taşımazlar, empati duygusundan yoksundurlar. Yasalara aykırı davranışlar, dürüst olmayan tutumlar, sürekli yalan söyleme, sinirlilik, saldırganlık ve etrafına verdiği zararları önemsememe gibi özellikleri vardır.

ç) Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu: Yapılan iş veya etkinliğin geneline ve asıl amacına değil ayrıntılarına takılırlar. Aşırı derecede katı, sabit, kuralcı, değişmez, düzenli ve rahatsız edecek derecede titizdirler. Bu kişiler başkalarına zarar vermekten veya hata yapmaktan korkarlar. Genellikle; elleri defalarca yıkama, kapı tokmağına dokunmayı reddetme, kilit, ocak, ütü vb. şeyleri sürekli kontrol etme gibi takıntılı davranışlar sergilerler.

d) Narsistik Kişilik Bozukluğu: Kişinin, kendisinin çok önemli olduğunu düşünmesidir. Bu bozukluk kendini diğeri insanlardan üstün ve özel görme, başkasının doğrusunu kabul etmeyi güçsüzlük sayma, aşırı bencil ve benmerkezci olma, sürekli dikkat çekmeye çalışma, başkalarının kendisine hayran olmasını isteme, büyük başarılar elde etme ve başkalarını kendi çıkarları doğrultusunda kullanma gibi özelliklerle kendini gösterir. Bu kişilerin hayatlarında sevgi, saygı, empati, anlayış ve duygusallığa pek yer yoktur.

e) Bağımlı Kişilik Bozukluğu: Başkalarından destek ve öğüt almadan karar veremez ya da iş yapamazlar. Başkalarının destek ve onayını yitirme korkusuyla isteklerini dile getirmekte güçlük çeker ve kolay kolay hayır diyemezler. Ayrılık kaygısını çok üst seviyede yaşarlar.



Şizofreni:

Beyin fonksiyonlarındaki bozukluklar sonucunda kişinin düşüncesini, davranışını ve duygularını ifade etme şeklini bozan psikolojik bir rahatsızlıktır. Yani duygu ve düşünce bozukluğudur.

Őizofrenide kalıtımın rolü büyüktür. Ancak sosyal ya da çevresel faktörler, genetik olarak rahatsızlığa yatkın insanlarda őizofreninin ortaya çıkmasını tetikleyebilir.

Kiő iğine kapanıktır. Çoğu zaman sakindir. Bazen aniden olmadık őeylere sinirlenebilir veya gülebilir. Halüsinasyon görme, konuşmada düzensizlik, kendi kendine konuşma, gülme, kendi yarattığı dünyanın gerçekliğine inanma, öz bakım eksikliği gibi belirtiler görülebilir. İntihar olayı sıkça görülür. Şizofreni tanısı için bu belirtilerin en azından 6 aydır devam ediyor olması ve kişinin günlük hayatında belirgin bozulmaya neden olması gerekmektedir.



Bireylerin sosyal alanda karşılaştıkları zorluklar ya da fizyolojik hastalıklar ve bunlara dayalı yaşanan travmalar ruhsal sorunlara neden olabilir. Bu durumda bireylerin yapmaları gereken şey psikolojik destek almaktır. Psikolojik destek sürecinde ilaç tedavisi ve terapi yöntemleri birlikte uygulanır. Psikolojik desteğin başarıya ulaşması, destek veren uzman ile psikolojik destek alan kişi arasında güvenin oluşmasına bağlıdır.

PSİKOLOJİK DESTEK TÜRLERİ



a) Biyomedikal Yaklaşım: Psikolojik rahatsızlıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını ve rahatsızlıkların tedavisinde psikoaktif ilaçların kullanılması gerektiğini savunan yaklaşımdır. Biyomedikal tedavide uzman, hastanın göstermiş olduğu belirti ve bulgulara göre tanı koyar ve ilaç yazar. Bu yaklaşımın tedavi sürecinde terapistin etkisi daha fazladır ancak iyileşme sürecinde hastanın da terapist ile iş birliği yapması beklenir.



b) Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltına önem veren bu yaklaşım ilk kez Sigmund Freud tarafından ortaya atılmıştır. Psikanalitik yaklaşıma göre bastırılmış anı, düşünce ve istekleri barındıran bilinç dışı bölüm çatışmalara yol açarak psikolojik ve fiziksel semptomlara neden olur. Psikanalistlere göre davranışın değişmesi, bireyin kendi bilinç dışı süreçlerini ve çatışmalarını anlamasına ve içgörü kazanmasına bağlıdır. Bastırılmış düşüncelerin ortaya çıkarılması için hipnoz, serbest çağrışım, rüya yorumu ve dil süreçlerinin analizi gibi teknikler kullanılır. Tedavide amaç; bireyin geçmiş yaşantılarının, şu anki davranışlarını nasıl etkilediğini anlamaya çalışarak var olan problemi çözmektir. Özellikle psikonevrozlar (depresyon, histerik, fobik, depresif nevrotik gibi) kişilik bozukluklarının tedavisinde etkilidir.



c) Bilişsel Yaklaşım: Problemin kaynağının yanlış düşünce, inanç ve hatalı şemalardan kaynaklandığını, bunların değiştirilmesi ile duygu ve davranışların da değişeceğini, böylece problemin çözüleceğini savunan yaklaşımdır. Bilişsel yaklaşımın öncülerinden Aaron Beck'e (İrın Bek) göre insanın kendi kendine söylediği "Çok şanssızım.", "Başarısızım.", "Asla mutlu olamayacağım." gibi olumsuz ifadeler bireyin düşünce ve duygu durumunu olumsuz etkiler. Terapist, kişinin bu olumsuz ifade ve düşüncelerini fark etmesini ve değiştirmesini sağlamaya çalışır. Bu yaklaşım panik atak, depresyon, yeme bozuklukları gibi çeşitli semptomların tedavisinde etkilidir.

d) Davranışsal Yaklaşım: Gözlenebilir davranışlara odaklanan, bütün davranışların etkileşim ve çevre yolu ile öğrenildiğini savunan yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre koşullanma yolu ile öğrenilen duygusal tepkiler, aynı öğrenme ilkeleri kullanılarak unutturulabilir. Yapılan terapide edimsel koşullanma ilkeleri kullanılarak davranışlar biçimlendirilir.



HATIRLAYALIM

Edimsel koşullanma ilkeleri; olumlu pekiştirme, olumsuz pekiştirme ve sistematik duyarsızlaştırmadır.

Davranış tedavisinin amacı, uyumsuz ve bozuk davranışların yerine uyumlu davranışların kazandırılmasıdır. Özellikle fobi ve obsesif kompulsif bozuklukların tedavisinde etkilidir.

e) Hümanistik (İnsancıl) Psikoterapi Yöntemi: İnsanın biricikliğine, özgürlüğüne inanan ve bunlara vurgu yapılması gerektiğini savunan yaklaşımdır. Bireyin sadece dışarıdan gözlemlenebilen davranışlarına değil, davranışı gerçekleştiren kişinin bakışına da önem verilmesi gerektiğini savunur. Bireyi kendi kendini değiştirme gücü olan bir kişi olarak görür, ona saygı duyar. Hasta değil danışan ifadesini kullanır. Empatik anlayışla yargılamadan dinleme temel koşuldur. Kaygı bozuklukları, psikosomatik problemler, kişiler arası güçlükler ve krize müdahale durumlarında etkili olan bir terapi türüdür.

f) Varoluşçu Yaklaşım: İnsanların kendilerini gerçekleştirme kapasitesine sahip olduklarını, yaşamlarının kendi seçimlerinden kaynaklandığını savunan yaklaşımdır. İnsan varlığının anlamı, özgür iradenin rolü gibi konulara odaklanır. Terapide o an içinde bulunulan zamana odaklanmaya, bireylerin sorumluluk almalarına vurgu yapılır. İnsanın tercih yapmakta özgür olduğuna, her zaman gelişip değişebileceğine inanır. Danışma sırasında bireyle kurulan ilişkinin daha önemli olduğunu belirtir.

